6月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和７年６月１日発行　No.38

庭のプランターに植えた種や苗に、「大きくなってね！！」と声を掛けながら、水やりをしています。これから、どんどん大きくなっていく花や野菜を実感しながら大切に育てていきます。

＜よく噛んで食べよう＞

（6月4日～10日は歯と口の健康習慣です）

良く噛むことでこんなに良いことがあります。

・食べ物の美味しさを感じます
・消化を助けます
・唾液に含まれるホルモンの働きを良くします
・歯や顎の筋肉が発達し歯並びがよくなります
・脳が発達します
・言葉の発音がはっきりするようになります

『三角食べ』のすすめ

一つの皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでお腹がいっぱいにならないようバランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯→汁物→おかず→ご飯・・・）が出来るように、ご家庭でも声掛けをお願いします。

腸の調子を整えましょう

一日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。排便しやすくするには

朝食を必ず食べる事が大事で、ゴボウ・玉ねぎ・大豆・バナナ等、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスが良くなります。

便秘の予防には、海藻や芋類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。

食中毒に注意！！

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。
細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっている為です。
保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手洗い、しっかり加熱しすみやかに食べるよう心がけましょう。

【食中毒予防の3原則】

菌をつけない！ ➡ 手や調理器具、材料をしっかり洗う
菌を増やさない！ ➡ 調理したものはすぐ食べる
菌をやっつける！ ➡ しっかり加熱・殺菌する

5月の食育集会

5月14日に苗植えをしました。これから大きくなる様子を観察していきます。収穫する日が楽しみです☆