



8月

あさかぜ保育園
子育て支援センターだより

8月のイベント受付
7月18日(金)
14:00~

社会福祉法人創造
あさかぜ保育園内地域子育て支援センター
三原市沼田東町片島249-3
TEL 60-9288

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----------------------------|------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------|
| | 1 | 2 お~ちゃるさんと あそぼう! | 3 | 4 | 5 あさかぜ広場へ いらっしゃい! (泡あそびをしよう) |
| 7 | 8 | 9 | 10 てがた・あしがた deco | 11 | 12 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 イベント受付 えいごで あそぼう! | 19 |
| 21 | 22 | 23 | 24 身体測定 あさかぜ広場へ いらっしゃい! (水あそびをしよう) | 25 | 26 |
| 28 | 29 音であそぼう! ~ミュージックケア~ | 30 | 31 | | |

園庭・室内開放について
園庭開放)

9:30~11:30
15:00~16:00

室内開放)
15:00~16:00

※園の行事などの都合により、
開放していない日もありますので
予め、ご了承下さい。

◎イベントは 10:00~11:00
です。記入していただく書類も
ありますので 10 分前にはお越
しく下さい。参加人数により、2
部制 11:00~12:00 にご案内
する場合があります。

◎イベント時は親子共に水分の
補給の出来る物をお持ちくださ
い。

あさかぜ広場とは?!

9:30~11:30 の時間帯で、お好きな時間にど
ぞ。

5日(土) 泡あそび

24日(木) 水遊び

日焼け予防と着替えの準備をお願いします。

雨天の場合は、室内で身体を動かすコーナーや制
作コーナーを準備しています。

「お~ちゃるさんとあそぼう!」

お~ちゃるさんと親子で心も身
体もストレッチ!! 笑顔いっば
いの親子ストレッチです!

準備物はありません。

「てがた・あしがた deco」

尾道で活躍されている、ペー
& ママ hahaco の前先生をお
招きして子どもさんのてがたやあ
しがたを使って可愛い作品を作
ってもらいましょう。

「遊ぶのが楽しくなる! ふれあい

遊び♡~ミュージックケア♪~」
坂井美帆先生をお招きして、心
地よい音やリズムに合わせて、親
子で触れ合いながら楽しく身体を
動かしましょう!

「えいごであそぼう!」

Kouiti 先生と一緒に英語に
触れてあそびましょう!!
子どもも大人も楽しめる英語
で遊びましょう!
Let's English! !



よく噛んで食べましょう！
～噛むことはいいこといっぱい～



食事をよく噛んで食べると、だ液が出て、食べものの消化・吸収がよくなります。また、だ液には、むし歯を予防する効果もあります。よく噛んで食べることは、あごの発達を促し、食べすぎを防ぐことにもつながります。よく噛む習慣を身につけたいですね。

○よく噛んで唾液を出そう！

唾液の7つの力

- ① 虫歯予防（口内を虫歯になりにくい環境に保ちます）
- ② 抗菌・殺菌・消毒（口内の細菌が増えるのを防ぎます）
- ③ 感染症の予防（免疫物質により、細菌やウイルスが身体の中に入ることを防ぎます）
- ④ 抗アレルギー・抗がん（母乳と同じ抗アレルギー・抗がん物質などが含まれています）
- ⑤ 消化を助ける（食べ物に含まれるでんぷんを分解することで、胃の消化を助けます）
- ⑥ 誤嚥防止（噛んで細かくなった食べ物を塊にし、飲み込みやすくします）
- ⑦ 脳を成長させる（記憶力を高め、脳神経細胞の合成を助ける成分が含まれます）



○噛むことは「体」の発達の土台！

体の運動能力は、体の上から下へ、また体の中心から末端へと発達します。噛む能力は、その後に発達していく全ての能力の土台となります。姿勢もよくなり、握力や指の巧緻性（手先の器用さ）がアップします。

○上あごを成長させよう！

上あごが育つ6歳までの時期に、しっかり噛んで上あごを刺激することで、歯並びがよくなります。

○噛むことで「脳」も「心」も発達する！

よく噛む事は、脳への刺激に直結します。特に、前歯で噛むことは、「心」の機能をつかさどる「前頭前野」を刺激し、思考力・やる気・円滑なコミュニケーション・感情のコントロールを発達させます。

旬の食材

枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、完熟すると大豆になります。塩ゆでしてそのまま食べてもおいしいですが、枝豆ごはんやかき揚げなどにすると一味違った楽しみ方ができます。豆類は誤嚥（ごえん）しやすいので、よく噛んで注意して食べましょう。



こんなレシピ
はいかが？



季節の朝ごはんレシピ

オクラ納豆ごはん

★材料（1人分）

オクラ.....1本 しょう油...小さじ 1/4
納豆.... 1/2 パック ごはん.....120g

★作り方

- ①板ずりしてゆでたオクラを小口切りにし、納豆・しょう油と混ぜる。
- ②①をごはんのにのせて完成。

