



青柳園だより

令和2年
1月号
文京区立青柳幼稚園

よく噛んで、元気な心と体に

園長 多比良 由恵

新年、あけましておめでとうございます。2020年、東京オリンピック・パラリンピックの年がいよいよやってきました。たくさんの挑戦や感動を身近に感じることができること、楽しみです。

さて、年末年始、皆様はどのようにお過ごしでしたでしょうか。おせち料理やお雑煮など、お正月ならではのおいしいものを召し上がりましたか。おせち料理には、田作りや数の子など、普段の食事と比べて固い食べ物がありますね。よく噛んで食べることの大切さについて、12月の保護者会で園医の岡野先生よりお話を伺いました。改めて心掛けたいお話をたくさん伺いましたので、ご紹介いたします。

- ・ 幼児期は、味覚の育成のピーク。自然な甘さを感じられるようなおやつをたくさん経験できるとよい。
- ・ おやつは、時間を決めて食べるとよい。口の中には、甘いものが長く入っていない方がよい。できれば、お芋や果物など噛むことができるものが望ましい。
- ・ 白米をよく噛んで、甘さを感じられるとよい。
- ・ お腹を空かせる体験が、よく噛む食生活につながる。
- ・ 口をポカンと開けていると、口を閉じる筋肉が弱くなっていく。風邪を引きやすい、集中する時間が短くなりやすい、アレルギーにつながりやすい、虫歯になりやすい、などつながっていくので気を付けたい。
- ・ 姿勢も大事。座っているときに、かかととつま先がしっかり床についていると、背筋がピンと伸び、口も閉じる。

歯の健康を守ることは、生涯にわたって健康な心身を維持することにつながる大切なことであることを、改めて思いました。日頃の幼稚園の生活の中でも、弁当のときによく噛んで食べることや椅子に座るときの正しい姿勢など、気を付けて過ごしていきたいと思えます。

3学期も、たくさん遊んでたくさん笑って、子どもたちの健やかな成長のために、教職員一同、力を合わせて教育活動に取り組んで参ります。

保護者・地域の皆様、本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



黄色く色づいたキンカン



大きくなったダイコン

冬季休業中も、モルモットのもるのすけをお預かりいただきました皆様、ありがとうございました♥