

☆給食室から☆

「よく噛んで食べる」ことの大切さ



なぜ、噛むことが大切なの？

- ・唾液が分泌される よく噛むことで唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。

また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

- ・食べすぎを防ぐ よく噛んで食べる人の方が肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。よく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

- ・あごが発達する よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。

歯並びのためにもあごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

他にも

集中力がつく・踏ん張る力がつく・我慢ができるようになるなど精神面での発達にも関係しています。

＊乗り物が好きな子の絵本＊

—子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—

『でんしゃにのって』 とよたかずひこ アリス館

うららちゃんは、おばあちゃんのところへひとりで行くため電車にのると「はい、おじゃましますよ」とわにだ駅からわにが乗ってきました。そしてくまだ駅ではくまが、と駅ごとにいろいろな動物が乗り込んできとうとう満員に。つぎは、どんなお客が乗ってくるかという期待が膨らみます。やわらかな色使いで描いた動物たちの表情が豊かで愛嬌がある絵本です。読んでみてね。



他にこんな絵本も…

「しょうぼうじどうしゃじぶた」渡辺繁男/作 山本忠敬/え

「のせて のせて」松谷みよ子/文 東光寺 敬/絵 「せんろはつづく」竹下文子/文 鈴木まもる/絵

「ぼぼぼぼ」五味太郎/文と絵 「のろまなローラー」小出正吾/作 山本忠敬/え



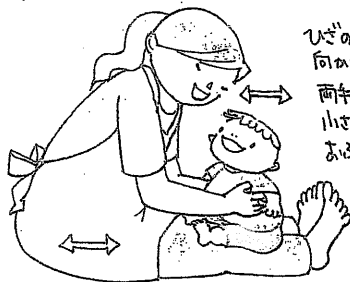
＊わらべうたであそぼう＊

『おふねをこいで』

ちいさいなかまより



♪「おふねをこいで」のふねあひ おさん
です。



ひざの上に乗せて
向かいあて！
両手を持ったり
小さいうちは腰まで
おふねを前後に
こぎます



♪「とれーろ」は身体を
ゆらします
優しく楽しくあそぶ