令和6年6月

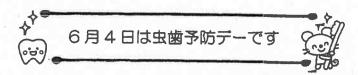
ななは保育園 子育て支援センター 新発田市三日市857 TEL23-3113

木々の若葉が初夏の日差しに輝く季節となりました。地域の皆様はいかがお過ごしでしょうか。 晴天の多いこの時期、公園等で散歩や外遊びされていることでしょう。しかしこれから梅雨に入り、 室内で遊ぶことも多くなると思います。支援センターのトランポリンやマットで飛び跳ねたり、大型レ ゴでお家を作ったり、たくさんのおもちゃで遊びましょう。皆様のご利用をお待ちしています。

## 6月の予定

- ◆19日(水)午前10時30分~11時 育児議座 「宮葉を育てるポイント」
- ◆26日(水)午前10時30分~11時 発育測定・お誕生会
  - ・お誕生会の前後に身長・体重の計 測ができます。
  - ・お誕生会の最後にみんなで楽しめ る"お楽しみ"があります。





## 子とものむし歯と食べ物

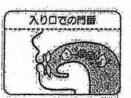
よくかんで食べるほどよく出る唾液には、3つの役割があります。

よくかむと出てくる唾液のパワー





「きゅうしょくだより」より抜粋



表気を引き起わす音響な細 減らしてくれます。



食べ物をかむ時に、睡液と 菌などを、体の中に入る前に食べ物が混ざり合うことで、 消化・吸収がよくなります。



賑液は食べかさを茶とし、 口の中を酸性からもとの状態 に戻す働きがあります。

## 丈夫な歯をつくる食品

歯がつくられる時期に、骨や歯のもと になるカルシウムを含む食品をたっぷり とりましょう。牛乳やチーズ、ヨーグル ト、小魚、豆腐、切り干しだいこん、こまつ ななどに多く含まれます。丈夫な歯のた めには、カルシウムだけではなく、栄養バ ランスのよい食事をとることが大切です。

