



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

育児講座
「言葉育てるポイント」

◆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む“お楽しみ”があります。

育児講座
「言葉育てるポイント」

日時：6月19日(水)
10時30分~11時

講師：こども課 渡辺保健師

講話の後、相談もできます。

6月4日は虫歯予防デーです

子どものむし歯と食べ物

よくかむと出てくる唾液のパワー

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。

むし歯になりやすい食べ物・飲み物

【特徴】

- ・砂糖が多い
- ・歯につきやすい
- ・口の中に残る時間が長い

など

チョコレート菓子 炭酸飲料

ジュース

ソフトキャンディー

むし歯になりにくい食べ物・飲み物

【特徴】

- ・砂糖が入っていない
- ・歯につきにくい
- ・口の中に残る時間が短い
- ・かみこたえがある

など

りんご すもも せんべい

チーズ 無糖ヨーグルト 麦茶

入り口での門番

痰気を引き起こす有害な細菌などを、体の中に入る前に濾らしてくれます。

消化・吸収をよくする

食べ物をかむ時に、唾液と食べ物混ぜざり合うことで、消化・吸収がよくなります。

むし歯の予防

唾液は食べかすを落とし、口の中を酸性からも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。

カルシウムを多く含む食品例

チーズ ヨーグルト 小魚

牛乳

こまつな

豆腐 切り干しだいこん