

# 給食からのおたより

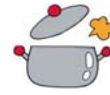


8月号  
面川報徳保育園



青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。  
しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。

8月を健康にのりきるために、バランスの採れた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



保育参観ご参加  
いただきありがとうございました。



親子クッキングいかがでしたか？親子で具材を選び、会話を楽しみながら、ロールパン作りをしている様子をほほ笑ましく見させていただきました。

その際、紙芝居でもお話しましたが、よく噛んで食べることは、健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、非常に大切なことでもあります。

ぜひ、食事、おやつを食べながら、噛むことの大切さをご家庭でもお話してみてください。

今後も楽しい企画を考えていきたいと思います。いつでも気軽に声をかけてくださいね！



## よく噛んで食べる効果

- ① 食べものの消化をよくする  
噛めばかむほど、唾液の働きによって消化・吸収率がよくなる。
- ② おいしさを生み出す  
よく咀嚼することで、食べものの本来の味を味わうことができる。
- ③ 歯や歯ぐきを強くする  
噛むことにより、歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。むし歯の予防にもなる。
- ④ 噛む動作はあご、顔、頭部の筋肉を発達させる
- ⑤ 脳の機能を活性化する  
よく噛むことで、脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化する。



## おねがい

### ★お弁当について★

《3・4・5歳児の保護者の方へ》  
食中毒の起こりやすい時期です。お弁当箱のフタ部分・箸箱のすみまで丁寧に洗いましょう。また、お弁当包みは毎日交換し、清潔に心がけましょう。

## 今月の行事

- 4(土) 盆踊り  
お便りをよくご覧下さい
- 8(水) お誕生会  
お弁当包みにはしだけ包んで持たせて下さい

## 今月の目標

