



すももだより

まどか保育園 一時保育
 さいたま市中央区円阿弥7-10-9
 TEL/FAX 048-851-6123
 HPアドレス [http:// madoka.carrots.jp](http://madoka.carrots.jp)



気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。ますます秋の深まりを感じます。今月も元気に楽しく過ごしていきたいと思ひます。

今月の予定

7日(土) 運動会
 9日(月) スポーツの日
 14日(土) 子育てリトミック
 21日(土) 子育てキッズダンス
 28日(土) 子育て講演会
 「ハロウィン製作」

活動内容

- 外で元気よく遊ぼう！
園庭遊び
- お部屋でのびのび過ごそう！
ポリエムブロック、Hブロック遊びなど
- 作ってみよう！
ハロウィン製作

良く噛んで食べよう！

ご家庭での食事は、よく噛んで食べていますか？近年は、食べ物自体が全体的に柔らかくなったことと、忙しい毎日の中で食事の時間をゆっくりと確保できにくいといった理由から、あまり噛まずに食べる傾向があります。そこで今回は、噛むことの効果について紹介します。

効果① 「肥満の予防」 よく噛むことで、お腹がいっぱいになります。これは、脳の「満腹中枢」を刺激することで、少しの量で満足感を得られることで起きます。

効果② 「消化吸収がよくなる」 よく噛むことで、食べ物はより小さくなります。胃に入る際に小さく砕かれたほうが消化吸収はよくなります。同時にたくさんの唾液が出るのもポイントで、胃への負担を軽くし、消化吸収もよくしてくれます。

効果③ 「頭がよくなる」 噛むことと頭の良さは関係あるのです。良く噛むことによって、脳の血流や代謝が良くなり、脳神経を刺激します。つまり脳の働きを活発化することで、記憶力や学習能力の向上が見込めるのです。

効果④ 「ストレスが解消する」 よく噛むことで、脳内のストレスや緊張を和らげる化学物質が増えます。また、心がリラックスし、集中力が高まります。

効果⑤ 「虫歯を予防する」 噛むと唾液が出ます。唾液は虫歯になりかかった歯を再石灰化してエナメル質を修復し酸性に傾いた口の中を中性に戻してくれる働きがあります。

お願い

- 少しずつ涼しくなり、園庭で遊ぶ機会が多くなってきますので、靴下、靴を持参ください。サンダルはお控ください。
- 爪が長いお子さまがいます。爪と指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また、肌を傷つける危険性もあるので、爪はこまめに切るようにしましょう。