



社会福祉法人たつみ会  
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎  
 聖ヶ丘子育て支援センター

2021年6月

蒸し暑い日が増え、さわやかな春から夏へ向かっている感じが感じられます。今月の育児講座は4日（金）に「子どもの歯のお話」を予定しております。歯科医師の先生によるお話と質疑応答がありますので、この機会にどうぞご参加ください。

## 食育

### どんな食べ物？

6月は食育月間です。食事をするとき、家族で感じたことを言葉にしてみませんか。「ニンジンが甘いね」や「レモンはすっぱいよ」といった味覚や、「納豆、ねばねばしているね」といった食感など、表現を重ねていきましょう。こうした会話から、子どもたちは食材に対する興味を育んでいきます。

## 健康

### 6月4日～10日 歯と口の健康週間

健康的な歯をつくるには、おやつの内容も大切です。子どもの大好きなスナック菓子や甘いお菓子は、実は高カロリーで油脂・砂糖ばかりが多く、成長に必要な栄養素はほとんど入っていません。おにぎりや果物など、「食事の一部」としての間食を意識するといいですね。

## 絵本のひろば



### でんぐりポーズがかわいらしい

#### でんぐりでんぐり

作・絵：くろいけん  
あかね書房

けんちゃんがでんぐり返りをするたびに、動物たちが次々に集まってきました。仲間が増えて、みんなでいっせいでんぐり返りを楽しむ姿がほのぼのとしていて、温かみを感じられます。でんぐり返りに興味をもち始める、きっかけになるかもしれませんね。

### 意外な展開がおもしろい

#### おうまさんしてー！

作：三浦太郎  
こぐま社

お父さんの背に乗って「おうまさんごっこ」が始まりますが、クマさんに出会うと、お父さんも一緒にクマさんの背中に！大きい動物が登場するたびに、それまでの登場人物みんなを乗せてくれるので「次は誰かな？」というワクワク感が楽しめます。



## 保健だより



### 食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

#### キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

#### 手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

#### 加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



### 歯みがき開始に向けて

歯が生え始めの頃の歯みがきは？



歯が生え始めると、歯みがきをするべきか気になってきますよね。

歯が少ないうちは、お湯や水で濡らしたガーゼなどで汚れをふき取ってあげればOK。

#### 歯ブラシに慣らす

歯の生え始めは「なんでも口に入れたい期」でもあるので、今のうちに歯ブラシに慣れさせておくのも手です。赤ちゃん用歯ブラシを口に入れてみるころからチャレンジ。



#### 材料(1個分)

- ・じゃがいも 25g
- ・にんじん 10g
- ・たまねぎ 15g
- ・コーン 10g
- ・ブロッコリー 15g
- ・トマトケチャップ 15g
- ・チーズ 10g

#### ☆作り方☆

- ① ジャがいもは皮をむいて千切りにする。にんじん、玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリーは房の部分を使う。
- ② 切ったにんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、コーンを茹でる。
- ③ フライパンにじゃがいもを平たく入れて、②の材料をのせ、ケチャップをかけチーズをのせて焼いて出来上がり。