

子育て情報紙

プチプチいちご
～親も子も 生き生き のびのび～



VOL・140
R3.11.1

発行 第2へきなん子育て支援センター

愛知県碧南市縄手町5丁目61番地 TEL (0566) 42-8222

朝晩はめっきり寒くなり、一歩ずつ冬の近づきを感じられる季節となりました。体調を崩さないように過ごして下さいね。

こどもの咀嚼

“咀嚼”（そしゃく）という言葉、聞いた事がありますか？ 咀嚼とは、食べ物をよく噛んで味わう事です。小さい頃からよく噛んで食事をすると、お子さんの成長を手助けしてくれる働きがたくさんあるので、少し気にかけてあげられると良いですね。

よく噛むと・・・



- ・歯やあごの骨、口の周りの筋肉が発達し、歯並びが整いやすくなる。
- ・食べ物の栄養分を吸収しやすくなり、味覚も発達する。
- ・脳への血液の流れが良くなり、頭の働きが活発になる。
- ・満腹感を得やすく、食べ過ぎを抑えられる。



よく噛んで食べられるようになる為に、食事に歯ごたえのある物を食べる機会が作れると良いですね。第2へきなんこども園では、おやつに人参スティックやするめを取り入れています。りんごやきゅうりなどもお勧めです。又、食事の時に「よく噛んで食べようね」と声を掛けてあげたり、大人が口をモグモグと動かして見せてあげるのも良いですよ。食べる時間は コミュニケーションの時間でもあるので、まずは楽しく食べられる事を大切にして下さいね。

＜プチプチ行事＞

11月

月	火	水	木	金
1 ★	2	3 ●文化の日	4 ★ぼてと	5 ★手づくりおもちゃ講座
8 ★ファンタジック・ペーター2	9	10	11 ぼてと	12 ★ファンタジック・ペーター2
15	16 ★ファンタジック・ペーター2	17 ★	18 ぼてと	19 ★
22 ★	23 ●勤労感謝の日	24	25 ぼてと	26 ★
29	30 ★ファンタジック・ペーター2			

※子育てひろばは、月曜日～金曜日まで毎日開設しています。午前(9時～12時)・午後(13時～15時)の総入れ替え二部とさせていただきます。HPにも詳細を載せていますのでご覧下さい。

※★の日は10時～12時にボールプールの開放をしています。コロナウイルス感染拡大防止の為、入室前に消毒をして頂き、人数・時間制限をさせていただきます。

◎★は、催しの受付日です。(すべての受付時間は9時～16時)

催し名	受付開始日
11/30(火) ファンタジック・ペーター2	11/1(月)
12/3(金)	11/4(木)
12/7(火)	11/8(月)
12/17(金)	11/17(水)
12/22(水)	11/22(月)



簡単おやつ作り

『黄金の芋栗きんとん』 <作り方>



＜材料(2人分)＞

- ・さつまいも 500g (金時芋がおススメです。)
 - ・栗甘露煮 100g
 - ・塩 小さじ1杯
- ※お好みで栗甘露煮の量を増やすと風味がUPし
ておいしいですよ。

- ① さつまいもの皮をむき、2cm角に切る。
- ② ①と水、塩を鍋に入れ、フタをして強火で約5分加熱し、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ ②をざるにあげて水を切り、ボウルに入れて甘露煮の汁を混ぜてつぶす。
- ④ 栗を入れて、混ぜ合わせれば出来上がり。

笑っているお母さん

大好き

元気いっぱいのお母さん

大好き

でも、ほんとうは

どんなお母さんでも

大好きだよ。

(社) 全国私立保育園連盟
子育てメッセージより