



あけましておめでとうございます！年末年始、ご家族で楽しく過ごされたことと思います♪1月はさらに寒さも厳しくなり、体調も崩しやすくなるので、『早寝・早起き・朝ごはん』とバランスのとれた生活リズムに戻して、元気な1年をスタートしていきましょう！



噛むって大事！ こどものそしゃく力を育てよう！

近年、こどものそしゃく力の低下が問題視されています。軟らかい食事、加工食品の普及で、昔と比べて噛む回数も半以下になっていると言われ、**すぐ噛まずに飲み込む、口の中に硬くばさつくものが残る**などがよく見られます。

噛むメリットはこれ！

唾液が出る⇒食べ物を飲みやすくし、味覚を育む
気持ちの安定⇒脳の血流が増え、リラックス効果とストレス解消に
発音がしやすくなる⇒舌・唇・ほおなどの筋肉が発達する
表情が豊かになる⇒表情筋が発達する

噛めないデメリットはこれ！

丸飲みや早く食いつながる
詰め込み食べになりやすい
肥満につながる
窒息事故がおきやすくなる

噛む力を育む ひと工夫！



～かみかみおやつ～

～笛やシャボン玉遊び～



～かじる練習～

(一口で食べられない大きさにする)

食育活動写真館

＜ちびっこもも組・すみれ組＞
～仲良く給食食べてるよ♪～



おねえちゃんたちみたい
に

いっしょにたべると
おいしいね♡



『おもちのきもち』
おもち離れが進んでいる近年ですが、餅つきや鏡もちなどおもちの面白い場面がいっぱいの楽しい絵本です♪

収穫した大根で 切り干し大根生産中！



ぼくがきっただいこん
どうなったかな？

たくさんできたよ！