



べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』

浜松市中央区高丘東3-54-18

葵ヶ丘こども園

Tel053-437-7952

<https://aoigaokahoiku.com>

7月号

令和6年6月25日発行



お日様が顔を出しているかと思えば突然雨が降り出したりと、不安定な天気が続いています。暑さも日に日に増して、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。一日中雨が降ったり、日差しが強く汗をかくほど蒸し暑かったりと体調管理が難しいですね。室内でも熱中症になることがありますので適度な室温と小まめな水分補給を行い元気に過ごしましょう。



★10日(水) 流しそうめん

時間:10:00~11:00

集合:べこのこの部屋

場所:葵ヶ丘こども園の園庭

＊お茶をご持参ください



【あそびの広場】

べこのこのお部屋・園庭を開放しています。

(毎週月・水・金曜日 午後1時～午後3時)

＊お家の人といろいろな玩具、遊具であそびましょう。

＊お子様から目を離さないようにお願いします。

【子育て相談】

毎週 月～金曜日 午前10時～午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか？

一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けてくださいね。

電話又は来園での相談にも応じます。

どうぞお気軽にご相談下さい。

七夕のそうめん

七夕のそうめんを食べる由来は諸説あります。中国の索餅(さくべい)という食べ物に由来するという説のほか、そうめんを天の川にたとえた、織姫がつむぐ織物の糸に見立てた、暑いときに食べやすいそうめん健康を祈った、などの説があります。



芋苗植えしたよ!!

土のおふとんをそーっとかぶせてあげて...

大きくな～れ!!秋にお芋掘りしようね(^^)



噛むといいこといっぱい!! 体や心を支える土台になる“咀嚼(そしゃく)”

◎全身の運動能力の土台は噛む力

体の運動能力は、体の上から下へ、また体の中心から末端へと発達します。噛む能力は、その後に発達していくすべての能力の土台となります。

◎『上あご』の成長で歯並びは決まる

上あごが育つ6歳までの時期に、しっかり噛んで上あごを刺激することで、歯並びがよくなります。

◎脳の発達に欠かせない“カミカミ”

よく噛むことは、脳への刺激に直結します。特に、前歯で噛むことは、『心』の機能をつかさどる『前頭前野』(やる気・思考力・感情のコントロール・円滑なコミュニケーション)を刺激し、発達させます。

たくさん噛める! おすすめカミカミメニュー

巻き寿司:細長い巻き寿司の形状は、前歯で噛み切るのにもっとも適した形です。

春巻き:小さい食材でも、春巻きにすれば前歯で噛むことができます。

野菜スティック:繊維が多い野菜は、よく噛みます。野菜をスティック状にして、おやつに出してみよう。

混ぜご飯:食感の異なる食材が複数入った食べ物は、噛む回数が増えます。

