

食育だより No. 12

令和6年 3月29日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

早寝・早起きしていますか？朝食は食べていますか？朝のうちに排便を済ませていますか？朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝食を食べると脳も体も元気になり、胃腸が動き出して便意を催し、昼間の運動が心地よい夜の眠りへとつながります。規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

あいうべ体操(お口ぽかん) 結果発表

	5月	12月	3月
松組	4人	2人	2人
竹組	5人	4人	4人
桜組	4人	3人	1人

令和3年度から続けている『あいうべ体操』は、お口ぽかんの口呼吸から鼻呼吸に改善され、風邪や虫歯の予防、口臭などに効果があると同時に、噛むために必要な筋肉を鍛えるトレーニング法でもあります。

結果は、上記の通りです。松組は約3年間『あいうべ体操』を実施してきました。5月は昨年度から変わらない結果でしたが、3月にはお口ぽかんは2人にまで減少し、続けることで改善された子もいました。お口ぽかんの2人は、咳が続いたり、鼻水が出たりと風邪をひきやすい様子でした。

竹組も昨年度に比べると、わずかに減少し、今年度も続けることで少しの改善が見られました。桜組は今年度からスタート。5月は全員お口ぽかんだったのが、3月には1人まで減少。1年間の成果が出ました。

ぜひ、ご家庭でも『あいうべ体操』を実践し、風邪をひかない元気なからだを目指しましょう！

正しい『あいうべ体操』のやり方



1日30回
舌の位置が正しくなって、
鼻呼吸に！

あ	い	う	べ
<p>「あ」は、とにかく思いっきり大きく、口を開けてみよう！</p>	<p>「い」は、首にすじが入るくらい広げて～！</p>	<p>「う」は唇を思いっきり前にとんがらせる！</p>	<p>「べ」は、べろ(舌)をこれでもかというほど前に出してみよう！</p>



口で呼吸すると...

- 虫歯になりやすい
口が乾いて虫歯菌が増えるよ。
- 疲れやすい
からだの酸素が少なくなっちゃうよ。

- 風邪をひきやすくなる
風邪菌やウイルスがはいりやすくなっちゃうよ。
- 口が臭くなる
口の中に、ばい菌が増えて、嫌なにおいを出しちゃうよ。
- いびきをかきやすい
べろ(舌)の力が弱くなって、空気の通り道を狭くしてしまうよ。



鼻で呼吸すると...

- ◎熱が出にくい
風邪菌やウイルスがはいりにくいから、風邪をひかないよ。
- ◎息がきれいになる
口の中にばい菌が増えにくくなるから、嫌なにおいにならないよ。
- ◎すっきり起きられる
いびきはからだの危険信号。ぐっすり眠ればすっきり起きられるよ。

引用：『はないきおばけとくちいきおばけ』 作：いまいかずあき 絵：おおのこうへい / PHP研究所

松組から竹組へ バトンタッチ



3月から給食時の献立放送を、竹組のお当番も松組と一緒に練習。ちょっぴりドキドキしながらも、声の大きさに気をつけて頑張っていました。竹組は、お友だちの放送をよく聞くようになりましたよ。そして、卒園式が終わり、18日(月)からは竹組へバトンタッチ！「松さんになっても、元気に放送してね。」



～竹組 かみかみセンサー練習～

『噛むことを意識し、給食を通して、自分はどのくらい噛んで食べているかを子ども自身が知ることで、よく噛んで食べようという意識を育てる』という目的で、給食時にかみかみセンサーを使用しています。松組に進級する前に、かみかみセンサーに慣れるため、竹組の子どもたちが練習を開始。一口入れたら30回噛むと音が鳴り、1000回噛むと素敵なメロディが流れます。いつもは早食いな子ども、センサーを確認しながらよく噛んで食べることを意識する姿も見られました。
※松組になったら、よく噛む食材を使用した共通献立で測定する予定です。



今日の給食を
発表します。



《松組の教室がランチルームに》

来年度へ向けて、3月18日(月)から松組の教室がランチルームになりました。竹組・桜組・楓組(2歳児)と一緒に楽しんで食事をし、食事の仕方を身につけます。お当番

活動も一緒に行い、食前・食後のあいさつもしっかりと。みんなで一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりもおいしく食べることができます。給食・おやつ時間が楽しみになりますね！



「いただきます。」
「どうぞ召し上がれ。」

人気No.1 食育絵本は？

今年度も毎月、食育絵本の読み聞かせをしてきました。その中で、子どもたちの反応が良かった、子どもたちが食に向かうようになったなど、各クラス人気No.1の食育絵本を紹介します。

- | | | |
|----|--|--|
| 松組 | | 『たべてあげる』
文：ふくべあきひろ
絵：おおのこうへい
発行所：株式会社教育画劇 |
| 竹組 | | 『からだたんけんれっしゃ』
文：濱田真理
絵：大橋慶子
発行所：株式会社交通新聞社 |
| 桜組 | | 『おにぎりにはいりたいやつよっといで』
著者：岡田よしとか
発行所：株式会社校成出版社 |
| 楓組 | | 『サンドイッチ サンドイッチ』
作：小西英子
発行所：株式会社福音館書店 |

- | | | |
|----|--|---|
| 楓組 | | 『おやさいどうぞ』
作：きのしたけい
絵：阿部真由美
発行所：コクヨ株式会社 |
| 桃組 | | 『くだものどうぞ』
作：きのしたけい
絵：阿部真由美
発行所：コクヨ株式会社 |

(1歳児)

松組リクエストメニューベスト3

2月・3月は、松組のリクエストメニューを献立に取り入れられました。ベスト3は...

- | | |
|-----|---------|
| 第1位 | 納豆野菜和え |
| 第2位 | ワンタンスープ |
| 第3位 | かみかみサラダ |

小学校へ行っても、東雲幼稚園で学んだ『よいおはし』の約束を守り、給食が楽しい時間になりますように。

よくかむ
いいは
おわんをもって
はしではさむ
しせいよく