

新年、明けましておめでとうございます。

保護者の皆様のおかげで無事新年を迎えられたこと、心より感謝いたします。

こども園では、友だちや保育教諭と一緒に元気いっぱい活動し、給食をモリモリ食べる子ども達。今年も、日々成長する姿を1日1日大切に見守っていきたいと思います。新しい年が笑顔溢れる年になりますように・・・

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



今月の行事予定

6日	月	本日より保育開始	
9日	木	体操指導	星組 月組
16日	木	習字教室	5歳児
20日	月	体操指導	星組 月組
31日	金	避難訓練 誕生日会	全園児

今後の行事予定

- 2月15日(土) 保育発表会
- 3月29日(土) 卒園式
- 4月 5日(土) 入園式



\*\*\*今月の教育目標\*\*\*

寒さに負けず、元気に過ごす。



◆◆◆食べる機能を育てよう◆◆◆

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長する乳幼児期に、適切な食べ方を学ぶことで食べ物に合った咀嚼や嚥下ができるようになり、必要な栄養素の摂取につながります。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を練習の機会と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

◆◆◆食べる機能を育てるコツ◆◆◆



◆焦ることなく、ゆっくりすすめる

乳幼児期には、突然食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを嫌がったり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時に無理強いするのは逆効果。おらかな気持ちで対応しましょう。

◆生活リズムを整える

乳幼児期は体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、お菓子や飲み物で満腹になり食事に興味もてなくなったり、睡眠リズムが崩れ、機嫌が悪くて食べられなくなったりもします。

◆歯の健康を保つ

虫歯は食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。歯磨きをしっかり行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多いほど虫歯になりやすいため、時間を決めて食事をとることも大切です。

◆周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

子どもと一緒に食事をすると、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！大人の食べる姿から正しい食べ方を学びます。大人自身が五感を働かせて食べることを楽しみましょう。