

# 6月



令和5年 6月  
しんまちこども園

運動会に向けて、かけっこや体操、お遊戯やスポーツ教室を頑張っています！  
楽しそうな笑顔、真剣に取り組む姿がとってもまぶしいです。運動会練習後や室内外遊び中も、こまめに水分補給を行い、体調管理に気を付けていきたいと思ひます。

『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を実践して、梅雨時期を元気いっぱい過ごしていきましょう。

## 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 運動会予行練習 安全点検 清掃の日	2	3
4	5	6 運動会予行練習	7 太鼓教室 (年長児)	8 避難訓練(火災) 通報訓練	9 誕生会	10
11	12 身体計測	13 英語教室 (年長児・年中児)	14 スポーツ教室 (年長児・年中児)	15 運動会予行練習	16	17 <b>運動会</b> (清武総合運動公園) 日向夏ドーム
18	19	20	21 太鼓教室 (年長児)	22	23	24
25	26	27	28 スポーツ教室 (年長児・年少児)	29 わくわくアトリエ (年長児)	30 リズムわらべ 歌遊び	



### おしらせ

- ★6月17日(土)は**運動会**です!!  
場所～清武総合運動公園：**室内球技場(日向夏ドーム)**  
集合時間～**8:30** 開始～**8:45**  
時間に遅れないようお願いします。
- ★7月4日(火)は**プール開き**です。  
水着・水泳帽・タオルをご準備ください。  
詳細は後日お知らせいたします。



### おねがい

- ☆暑くなってきました。戸外遊びや運動会の練習で汗をかくので、**毎日フェイスタオル**を持たせてください。  
(プール開きはまだですが、汗を拭いたり、温水シャワーをしたいと思ひます。)
- ☆**事故防止のため、門の開閉は保護者の方が行っていただきますよう宜しくお願いします。**



### あたらしいおともだち

まえだ なな さん(うさぎぐみ)  
くしま ののか さん(うさぎぐみ)  
しみず つき さん(くまぐみ)



# 6月 食育だより



雨の季節になりました。気温や湿度が高くなり食欲もなくなりがちです。晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

～ よく噛んで食べよう ～



## ☆かむ力を育てましょう☆

食べ物をしっかりかむことは、身体にとってよい効果がたくさんあります。かむ力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「かむ力」を育てていきましょう。

### ① 虫歯予防



かむことでだ液の分泌が促されます。食べ物で酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。

### ② 消化をよくする

かむことで食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため胃や腸での消化が助けられます。



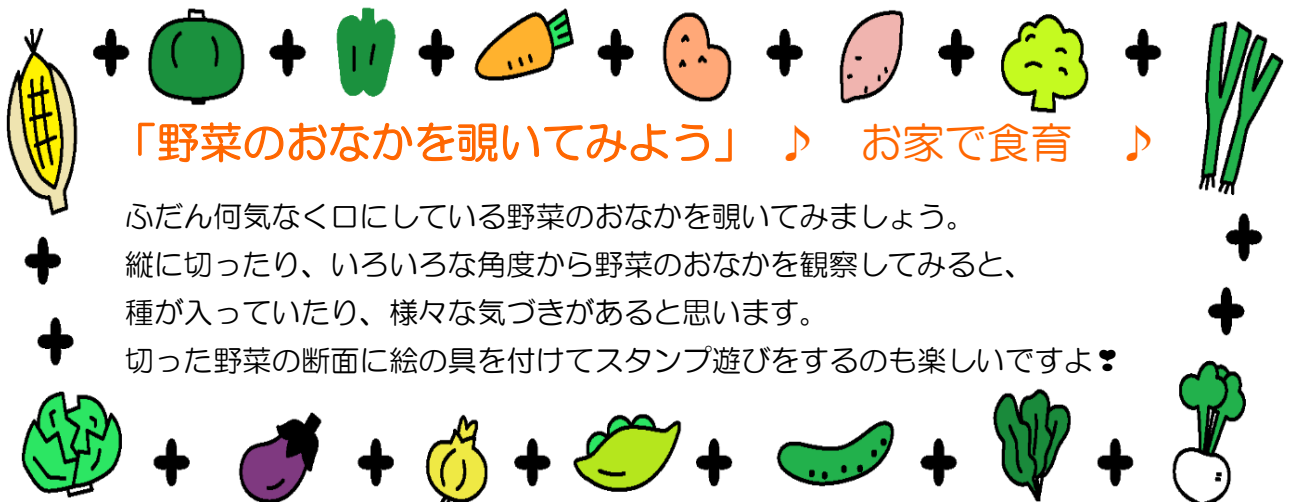
### ③ 記憶力アップ



かむことであごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

### ④ 肥満予防

かむことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。



## 「野菜のおなかを覗いてみよう」 ♪ お家で食育 ♪

ふだん何気なく口にしている野菜のおなかを覗いてみましょう。

縦に切ったり、いろいろな角度から野菜のおなかを観察してみると、

種が入っていたり、様々な気づきがあると思います。

切った野菜の断面に絵の具を付けてスタンプ遊びをするのも楽しいですよ！