



# ひのでたより

ひので保育園

令和6年11月1日

公園に出掛けると、どんぐりやキレイな落ち葉など「自然の宝物」がたくさん。子どもたちは小さな手いっぱい抱えた宝物を嬉しそうに見せてくれています。

これから肌寒い日も増えてきますね。衣服の調節や生活リズムを整えたりしながら風邪の予防をしていきたいですね。



ひよこ (0歳クラス)



自分でコップを持ち  
上手に飲んでますね

こりす (1歳クラス)



フォークを使って  
自分で食べています

うさぎ (2歳クラス)



お片付けの練習中  
フォークを自分でお片付け

## ～給食の様子～

こあら (3歳クラス)



足はマットの上に  
並べて置きます

こぐま (4歳クラス)



トレーニング箸  
練習始めました

こじか (5歳クラス)



腰骨を立てて  
姿勢よく食べています

## ～お知らせ～

\* 令和7年度の入園申請書を  
11月15日(金)までに  
提出をお願いします。  
ご不明な点はお尋ねください。

\* 松尾ケイコ先生のリトミック教室を始めました♪  
月に1回、1・2歳クラスは歌や音楽、楽器に触れながら体を動かします。初めてでしたが、音に合わせて上手に体を動かしていた子ども達。「またやりたい」との声も聞かれましたよ。

## 食欲の秋

みなさんは、何回噛んでいますか？

～噛むことの大切さ～  
食育総合研究所

### 【ひみこのはがいで】

現代は柔らかい食べ物も多く、噛む回数が減った事により、現代人の顎は昔に比べ、小さくほっそりしています。その影響で歯並びが悪くなり、噛み合わせが不安定になりがちです。下記は、咀嚼回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。

#### 【ひ】肥満防止

よく噛むと、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止になる

#### 【み】味覚の発達

食べ物本来の美味しさを感じることができ、味覚が発達する

#### 【こ】言葉の発達

噛む事で顔の筋肉が発達し、言葉を正しく発音できるように。顔の表情も豊かになる

#### 【の】脳の発達

噛む事でこめかみ付近がよく働き、脳への血流が良くなり、脳が活性化する

#### 【は】歯の病気を予防

歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病の予防になる

#### 【が】ガンの予防

唾液の成分であるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされている

#### 【い】胃腸の働きを促進

食品を噛み砕いてから飲み込むため、負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保つ

#### 【ぜ】全身の体力向上

噛み締める力を育てることにより、全身に力が入り、体力や運動神経の向上  
集中力を養うことに繋がる

よく噛んで食欲の秋を楽しみましょう！



### 第20回ワクワクふれあい会(運動会)

日時：11月9日(土) 9:15開会  
場所：のべおか waiwai アリーナ (西階町)



子ども達が体操やダンス、かけっこなどの競技に参加します。温かい声援を  
よろしくをお願いします。また、親子競技もありますのでお楽しみに・・・

※競技中は、動きやすい服装や運動靴での参加をお願いします。