

# さくらんぼ通信

R4.6.14

初めての“さくらんぼ”いかがでしたか？はじめは、まだ集団に慣れていなかったり、人見知りの真っ只中で、不安に感じて落ち着いて居られないお子さんもおられると思います。でも、きっと徐々に園が“楽しいところ”と感じられるようになって、さくらんぼにくることも楽しみになるとおもいます。是非次回もお越しくださいね！

## 次回は、6月28日(火)です！



♪ さくらんぼ たなばたまつり ♪

**受付** 9:45~10:00    **終了** 11:30頃

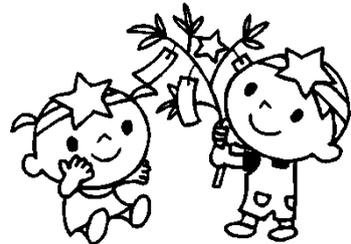
**持ち物** 親子共に…上履き・水筒(水分補給)

シール帳・参加費 50円・くまさんの名札

☆ 親子で短冊にお願い事を書いたり、きれいなお飾りを  
たくさんつくって笹に飾り、お家に持ち帰りましょう☆

### 『たなばた』って!?

「七夕」という行事は、中国から伝来の「乞巧奠きっこうでん」（7月7日の夜に織女星を眺めて祭壇に針糸、楽器などを供えて技芸の上達を願う行事）と「織女・牽牛伝説」が融合されたものと、元来日本にあった「たなばた(棚機・棚幡)」（お盆行事の一環であり、笹は精霊が宿る依代として飾られた）とが習合したものです。そのため、様々な意味が混合し、その自由性が地域性をも巻き込み、それぞれの地域特有の行事として受け継がれています。



下伊那地方では8月に行う所も多いですね。収穫出来た“なす”や“きゅうり”に足をつけて飾ることもありますね。笹飾りに飾る短冊には、里芋の葉にたまった朝露で墨をすって“上達したいこと”を書くという願いが叶うと言われています。

❖ さくらんぼの様子、次回の活動や持ち物は、園のWebサイト内「お知らせ」でチェックできます。お休みをした時には、Webサイトで次回の内容等ご確認ください。

ご連絡・お問い合わせは…

認定こども園 じこうようちえん 慈光幼稚園

認定こども園慈光幼稚園で検索

〒395-0016 飯田市伝馬町2-31 ☎24-0415

Fax: 24-6415 / ✉email@jikoh-y.com

担当: 高松里子

(不在の場合はお言付けください)



去る6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」でした。お子さんの歯は健康ですか？  
この機会に、虫歯予防について考えてみましょう。～給食室より～

## ☆～虫歯をつくらない食べ方～☆



- おやつのお菓子などをだらだら食べない→時間を決める。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などを良く噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料など、糖分の多い飲み物を常用しない。



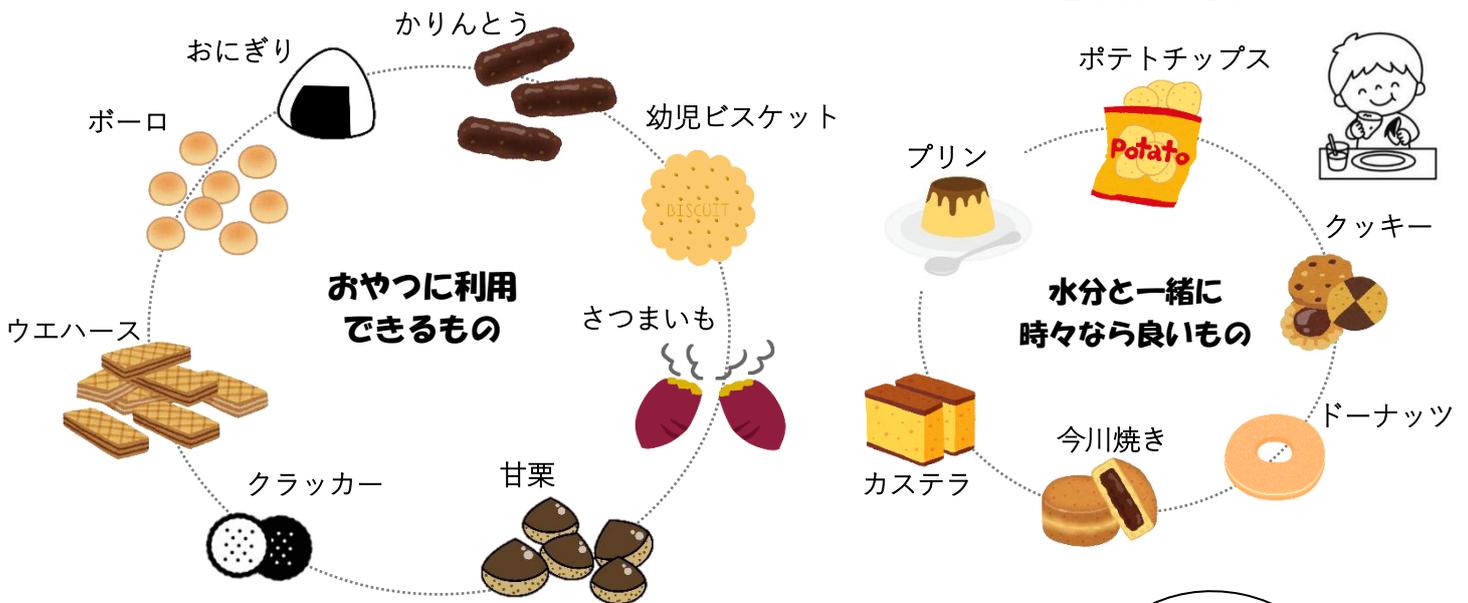
## 歯に良いおやつのポイント！



どんなおやつが  
いいのかな？

**“かむ”** つるんと飲み込んでしまうもの、すぐに溶けてしまうものばかりは要注意！しっかり噛むことで唾液が分泌され、口の中が洗浄されます。

**“食事を補う”** 乳幼児期のおやつは、「おやつ＝お菓子」ではなく、3度の食事では摂りきれない栄養を補う意味があります。特に、歯を強くするためには、カルシウム・ビタミンD・ビタミンCに富む食品が必要です。



※ピーナッツやアーモンド等のナッツ類や炒り豆等は、毎年幼児の誤えん事故が発生しています。5歳以下のお子さんには食べさせないようにしましょう。

### 組み合わせ例

- おにぎり(チーズ・おかか・のり) + 牛乳 or 麦茶
- ふかしいも(干し芋) + ヨーグルト or 牛乳
- クッキー or おせんべい + 果物 + 牛乳 or 麦茶

水分の多いもの(甘いジュースは×)を含め、2, 3点を組み合わせましょう。

「なかなか少食で…」とお子さんの食事に悩んでいるお母さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。お腹が空いた状況で食事の時間が迎えられるようにするためには、まずはおやつの食べ方を工夫する必要があります。おやつでお腹がいっぱいになるほど食べてしまつては、食事は少食になりますね。上記のように、しっかり噛むことのできるものを選んであげることで、少量で満腹感を感じることができると思います。また、噛む力が弱いと、食事に時間がかかり、途中で食べるのが嫌になってしまうこともあります。固いものを食べ、噛む力をつけることで、食事に時間がかからなくなると共に、食べる量も自然に増えることも考えられます(誤えん防止にも!)。顎が強くなると、体にも力が入るようになり、体を使うことがより楽しみになっていくと思います。ですから、まずは、おやつの質や量を工夫してみましょう。