



令和5年12月1日
井堀保育園

先日の研修で、「子どもの歯磨きは時間がかかるので、生活時間が遅くなると手をかけることが難しくなりやすい」という話を聞きました。

年末年始は生活が不規則になりやすく、食事の時間や睡眠時間が遅くなる傾向にあります。

年齢に応じた歯磨きの進め方を載せているので、参考にしてみてください。



0～5か月

まだ歯は生えてませんが、先々歯磨きに慣れる為に、口周りを触るなどのスキンシップをしましょう。

6～8ヶ月

仰向けの姿勢や、歯ブラシに慣らしましょう。

9ヶ月～1歳

機嫌のいい時に、歯磨きをして、仕上げ磨きができるようにしましょう。

1歳4か月～

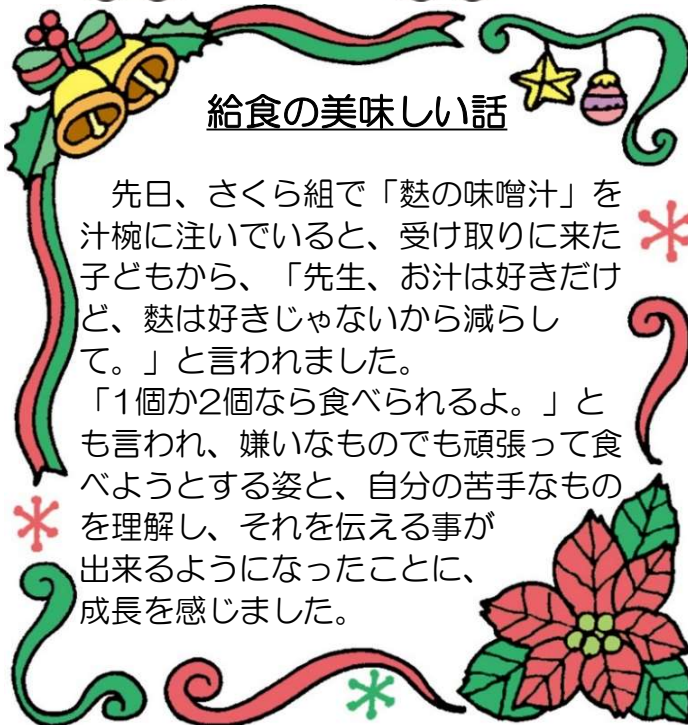
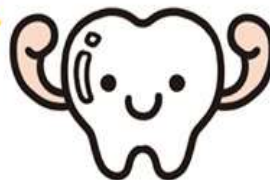
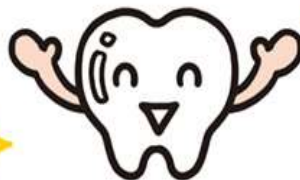
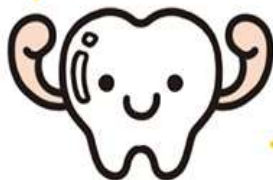
時間を決めて、歯磨きを習慣化しましょう。

1歳6ヶ月～

うがいの練習を始めましょう
(はじめは、水を吐き出すことから)

2歳～

自分で磨けるようにしましょう(仕上げ磨きは必要)



給食の美味しい話

先日、さくら組で「麩の味噌汁」を汁椀に注いでいると、受け取りに来た子どもから、「先生、お汁は好きだけど、麩は好きじゃないから減らして。」と言われました。

「1個か2個なら食べられるよ。」とも言われ、嫌いなものでも頑張って食べようとする姿と、自分の苦手なものを理解し、それを伝える事が出来るようになったことに、成長を感じました。

おすすめ食材(スキムミルク)

保育園の給食にたびたび登場するスキムミルクは、生乳や牛乳から脂肪分と水分を取り除いたもので、牛乳に比べ、タンパク質とカルシウムが豊富なのに、カロリーは低いとダイエットにもおすすめの食材です。

長期保存も可能で、粉状なのでコーヒーやシチューなどにも気軽に使用することが出来ます。

園では14日の「レバーボール」と7・21日の「ポークカレー」に入っています。

※おせちの展示を、玄関に貼り出しますので、お迎えの時にお子さんと一緒に、ご覧ください。