阿久根市子育て支援情報紙

6月

あいこでしょ

令和4年6月号　　発行　阿久根市子育て支援センター　73-1248

6月は食育月間です！

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。
また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだりと、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてはいかがでしょうか。

知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素（三大栄養素）
- ・たんぱく質・・・体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪・・・ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物・・・糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

体の調子を整える栄養素
- ・ビタミン・・・代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル・・・骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ほうができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎（ずいまくえん）などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。

登園は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようになったら。

食べたらすぐに歯を磨く習慣を

虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。
ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げてあげるとよいでしょう。
食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。

おすすめ絵本

すい　すい　すべりだい

作・絵：桑原　伸之
出版社：あすなろ書房

みんなで楽しいすべり台遊び。
みんなもすいすい　すべり台！

おべんとくん

文：真木　文絵
絵：石倉　ヒロユキ

おべんとくんが、野原にでかけます。
あわてんぼうのおべんとくん、みんなでお散歩できるかな？

のびのびひろば

開催日　　毎週　火・水・金曜日
時間　　9:30～14:30まで
場所　　みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。
☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

雨の季節になりました。 気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。雨の日が続くと室内での遊びが続き、少しストレスを感じるかもしれません。遊び場のひとつとして、子育て支援センターの子育て支援室を利用してみませんか。広々とした室内で、思いっきり遊んでいってください。

阿久根市子育て支援センター　73-1248