

10月の園だより

令和7年10月1日発行 小さな森こども園

やっと朝晩涼しくなってきた今日この頃。日中は暑くても汗ばむ程度で、だいぶ過ごしやすくなってきましたね。秋が深まってきて、園庭では、子ども達の人気者のトンボに夢中になっていることも。栗もたくさん実って、おやつでおいしく食べました。

昼夜の気温差も大きくなってきているので、健康面には十分気をつけていきたいですね。

10月の行事予定

- 6日(月) お月見会
- 10日(金) 歯科検診
- 14日(火) 避難訓練

年長行事予定

- 1日(水) HIPHOP
- 2日(木) サッカー教室
- 4日(土) 秋季サッカー大会
- 10日(金) 英語で遊ぼう
- 15日(水) HIPHOP
- 16日(木) ~18日(土)

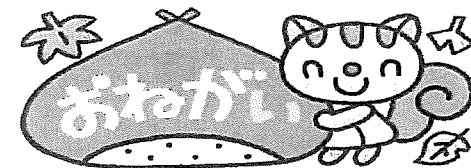
お泊り保育

- 23日(木) サッカー教室
- 24日(金) 英語で遊ぼう

10月生まれのお友達

- ・ほし組…なし
- ・あり組…なし
- ・かえる組…18日
- ・りす組…27日
- ・うさぎ組…4日
- ・きりん組…なし

おめでとう
ございます！



・朝晩、気温差が出てきましたので、長袖・ズボンなどをカバンにに入れて来て下さいね。
・土曜日、リズム袋をお返ししていますが、週明け、リズムズボンが入っていないことがあります。忘れずによろしくをお願いします。

【幼児期の食事の姿勢】

給食中の子ども達の姿勢、「いただきます」の挨拶の直後の姿勢は良いのですが、だんだんと崩れてしまい…。肘をついたり、股割り座りをしたり、猫背になったり…。そこで食事の姿勢の重要性について専門家の方々のお話をまとめてみました。

まっすぐ噛むことで健康になる

姿勢が良い状態だと、左右の歯は均等に負荷がかかるため、歯やあごの負担が少なく、効率よく噛むことができます。しっかり噛めることで、消化や呼吸の手助けになります。また、よく噛めることで、脳が活性化して満腹中枢が刺激されやすく肥満防止にもつながります。

体のバランスが安定する

食事や日頃からの姿勢が良いと、体のバランスが安定します。バランスが良いことで、肩こりや病気になりにくかったり、怪我もしにくくなります。また、運動能力も向上するため、パフォーマンスもあがります。お子さんの成長にも関係してきます。

体の健康はまず食事から

正しい姿勢で、栄養があるものをしっかりと噛み、みなさんと楽しく食事をするようにしましょう。とくに食べる姿勢が、体の成長や歯並びにも影響してきます。しっかり噛むことで顎の健全な発達を促したり、栄養をたくさんとることができます。正しい姿勢をこころがけるようにしましょう。

子どもの姿勢を改善する

- ① 机・イスの高さを調節する。
 - ② 体幹や背筋を鍛えるトレーニングを取り入れる。
 - ③ 外遊びやラジオ体操などで全身を動かす習慣をつける
- などの「座る環境」「運動習慣」の見直しが大切です。また、食事の時間など、短い時間から正しい姿勢を意識させ、徐々に習慣化していくことが効果的です。

お子さんの食事の姿勢をチェックしてみましょう

- ◇背中が曲がっている
- ◇前屈みで食べている
- ◇ひじをついて食べている
- ◇椅子にもたれかかっている
- ◇足を組んで食べている
- ◇利き腕だけで食べている
- ◇テーブルにもたれかかっている (お茶碗をもたない等)

ただししいしせいであべてますか？



食べる意欲は、日頃の活動の意欲にもな갑니다。しっかりした食事をとっていると心も安定し、元気に過ごすこともできます。また、姿勢よく座ることでよく噛めて、歯並びもよくなります。ただ、正しい姿勢を維持するために、体幹や背筋を鍛えるといいようです。(小さな森こども園で行なっているリズム運動の「カエル」<両手を床について両足ジャンプする>も背筋を鍛えるためにもおすすめです。)

でも食事中は、姿勢ばかりを気にして、口うるさくなってしまったりは、せつかくの食事がおいしくなくなるのでほどほどに。大人が良い姿勢の見本となって、いくらでも理想に近づけていってあげましょう。

～文 新井歯科・矯正歯科医師 参照～

