

# あいくだより

平成 26 年 5 月 4 号  
社会福祉法人 興善会  
子供の家愛育保育園  
理事長 成田 豊子



## 「レストラン遊び」(食育)

平成 26 年 6 月 14 日(土)

10:45~11:30

かわいいウエイトレスさんとコックさんと一緒に  
レストラン遊びを楽しみましょう♪



## ～子育て情報～

### ～食育編～

#### しっかり食べて大きくなろう!

子どもにとっては、朝昼晩の3食に加え、おやつも大事な栄養源です。その中でも大切なのが、「朝食」です。エネルギーを吸収してどんどん大きくなっていく子供には、バランスのとれた食事が必要です。

牛乳や卵焼き、ウインナーやサラダなど、食べやすいもの、作りやすいものでよいので、しっかり食べさせましょう。食後に果物やヨーグルトなどを付け、朝食を楽しみに食べられるようにするのもよいですね。

### ～保健編～

#### 歯の衛生週間です!

6月4日から10日は歯の衛生週間です。園では子ども自身が歯や口の健康状態を知り、虫歯予防、治療に対する意欲が高められるよう、遊びや生活の中で経験できるようにしていています。ご家庭でもよく噛んで食べる事や、時間を決めて食べる事、また、歯の大切さなども知らせてください。歯磨きの習慣づけに努め、丈夫な歯を作っていきましょう。