

6 なかよしだより

令和7年度
 姫戸町子育て支援センター
 姫戸ひかり保育園内
 TEL.0969-58-2246
 (担当 山口・濱崎)

木々の葉が青々と茂り、夏の予感を漂わせるこの頃です。園庭の片隅では、アジサイが日に日に色を変え、私達の目を楽しませてくれています。梅雨に入ると湿度が高くて過ごしにくい日も増えますが、雨の合間にお子さんと一緒に水たまりや小さな生き物など楽しいことを探してみませんか？

なかよし広場は、月曜から金曜までの午前10時から午後3時まで利用できます。お弁当持参で毎日遊べますよ。おしゃべりしながらゆっくりのんびり過ごしましょう。

月	火	水	木	金
1 シール貼り遊び くだものや動物の形にシールを貼ったり広い紙に自由に貼って遊びましょう。	2 のんびり遊び	3 のんびり遊び	4 のんびり遊び	5 健康教室 子どもの虫歯の状況や予防法について上天草総合病院の保健師さんの講話があります。
8 のんびり遊び	9 お話ほっかほか ボランティアさんによる絵本の読み聞かせタイム。ほっとするひとときですよ♡	10 のんびり遊び	11 制作遊び ファミリーデーのプレゼントを作りましょう。	12 のんびり遊び
15 のんびり遊び	16 のんびり遊び	17 のんびり遊び	18 E-フレンズ ティム先生と英語で楽しみましょう(*^_^*) Let's have fun!!	19 のんびり遊び
22 秋桜の種まき 秋に咲くコスモスの種まきをしましょう☆	23 のんびり遊び	24 のんびり遊び	25 のんびり遊び	26 誕生会&給食試食会 6月生まれのお友達と一緒に祝いましょう。今月は給食試食会です。
29 七夕の飾り作り 短冊や笹飾りを作りましょう☆彡	30 のんびり遊び			

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

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

健康教室

～子どもの虫歯の現状と予防法について～

【日時】 6月5日(金) 11:00～11:30
 【場所】 子育て支援センターなかよしひろば

上天草総合病院の保健師さんに子どもの虫歯について講話していただきます。虫歯になりやすい食べ物や食べ方、仕上げ磨き指導もあります。予約は不要です。お気軽にご参加ください!!

給食試食会

【日時】 6月26日(金) 11:30～
 ※前日までの予約が必要です。

【料金】 1食300円 ※お子様のみ対象です。

【メニュー】

- ★豚肉の生姜ごはん
- ★やみつきチキン
- ★コールスロー
- ★卵のコンソメスープ
- ★くだもの

戸外はじっとしていても汗をかき時期になりましたね。なかよし広場は過ごしやすい環境設定に努めています。熱中症予防の飲み物・帽子などの準備もよろしくお祈りします。