

わんぱく通信



令和 8 年度津田このみ学園子育て支援利用登録



当園の子育て支援を利用される方は、ご登録をお願いします
<https://form.os7.biz/f/84695b5d/>

ブログ

<http://konomikid.s8leaf.jp/category/kosodate/>



よく噛んで食べよう ～よく噛んで食べることの大切さ～

やわらかい食べ物が多くなり、噛む回数が 50 年前と比べて約半分ほどになってるそうです。「噛む」(咀嚼)ことは私たちが元気に生きていくためにとても大切なことです。よく噛んで食べるようにしたいですね。

『噛む』能力は、離乳食や幼児食を通じて学習し、日常の食事によって習慣化し身についていくものです。よく噛むということは、身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、幼児期からしっかり身につけていくことが大切です。

『よく噛むこと』は、様々な効果があります。よく噛んで食べることを心がけましょう

よく噛むと・・・

- ・顎が発達し歯並びがよくなる
- ・口腔内環境の改善、虫歯予防
- ・消化管への負担が減り、腸内環境の改善
- ・脳や言葉の発達
- ・味覚が発達し、薄味で食べられる

噛まないと・・・

- ・顎が未発達で歯並びが悪くなる
- ・虫歯・歯周病のリスク
- ・お口ぽかん(口唇閉鎖不全症)による抵抗力の低下
- ・消化管への負担が増える
- ・味覚が未発達で生活習慣病につながりやすい

子どもが食べにくい食感って??

ペラペラした薄いもの

レタス、わかめ、海苔



解決 ワカメは細かく刻んであえ物に。レタスは加熱して柔らかく。海苔は細かく切ったり、ふやかすと食べやすいです。

硬いもの

かたまり肉、タコ、セロリ等



解決 肉やタコは圧力鍋でじっくり煮ると柔らかくなります。セロリなど繊維の多い野菜は、繊維と垂直に包丁を入れます。

唾液を吸うもの

パン、ゆで卵、ふかし芋



解決 芋類はバターや牛乳を混ぜると食べやすいです。卵は黄身をマヨネーズやヨーグルトと混ぜます。パンならフレンチトーストが◎。

弾力があるもの

こんにゃく、かまぼこ



解決 細かく刻んで柔らかいものと和えます。

皮が口に残るもの

トマト、豆



解決 湯むきなどによって皮を取り除きます。

口の中でまとまらないもの

ひき肉、ブロッコリー



解決 片栗粉でとろみを付けたり、あんかけにするとバラけにくいです。

11月

感染状況や天候により、中止・変更になる場合がありますので、当日の朝、ブログでご確認ください。
(警報が出ている場合は、中止となります)

月	火	水	木	金
2 ← 体験保育 II期 →	3 	4 津田公民館 あそぼう会	5 ← 体験保育 II期 ~11/18 →	6
9 ← 体験保育 II期 ~11/18 →	10	11	12	13 英賀保公民館 母親クラブ
16 ← 体験保育 II期 ~11/18 →	17	18 園庭開放	19 は りんご	20 あそボーナ・プチ
23 	24 は キンダー II 期	25 わんぱくルーム 園庭開放	26 は 合同	27 あそボーナ・キッズ
30 は とんぼ	は ははおやクラブのメンバーがわんぱくルームで活動する日です。10:00~11:30 はの活動グループの変更有。HPでご確認ください。			

午後は、『ポンちゃんタイム』として、わんぱくルームで自由に遊んだり、相談ルームになります

- 当日、メールフォームで予約
- 未就園児とご家族
- 午後は、駐車場は使えません
- 体験保育中はおやすみです



☆津田公民館 あそぼう会☆

日時) 11月4日(水) 10:00~11:30
内容) 移動児童センター まわ〜る
『リズムにのってあそぼう』

☆英賀保公民館 母親クラブ☆

日時) 11月13日(金) 10:00~11:30

☆あそボーナ・プチ☆ 2歳未満のお子さん

日時) 11月20日(金) 10:00~11:00
内容) 情報交換 『秋の足型アート』

☆あそボーナ・キッズ☆

おおむね2歳以上のお子さん
日時) 11月27日(金) 10:00~11:00
内容) 『指でのりをぬって秋の飾りを貼ろう』

園庭のみ開放 ※雨天中止

日時) 11月18日
10:00~11:30

園庭・わんぱくルーム開放

日時) 11月21.25日
10:00~11:30

このみ食堂

社会福祉法人 八葉福祉会
地域貢献(こども食堂)
詳しくは、HPにて

初回専用
優先申込み

11月15日



子育て相談に伺います

お家の玄関先でお話しましょう

子どものことを相談したいけれど、なかなか外へ出られない方いませんか? 「とにかく喋って、スッキリしたい」「たくさんの方がいるところに行くのが苦手」「移動手段がない」「子どもを連れて外出しづらい」「電話では伝えにくい」など、保育教諭が家庭を訪問して、相談事を伺います。まずは、電話かメールでお知らせ下さい。

津田このみ学園 訪問相談係 ☎079-280-7070 tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp

■子育て相談■

〈月〜金の9時〜16時〉

- ・電話相談
- ・面談をご希望される場合は、事前に日時をお知らせください。
- ・メール相談は 随時受付

