

# 12月

# ひのて"た"より



ひのて保育園

令和7年12月1日

朝晩の冷え込みが増して本格的な冬の訪れを感じるようになりましたね。クリスマスにお正月と楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは、「わくわく」して待ちきれないなといった様子です。

今年も残すところあと1ヶ月となりました。子どもたちと楽しく1年を終えられるように過ごしていきたいと思います。

## ☆ひのでフェス開催☆



いろいろなおもちゃが  
あって楽しいな♪



子どもたちと楽しみにしていた「ひのでフェス」に参加しました。  
今回のテーマは「アンパンマン」、子どもたちは知っているキャラクターを見つけると嬉しそうに名前を呼んでいましたよ♪  
ポップコーンやお楽しみ給食もあり、とても充実した日になったのではないのでしょうか！

## 「噛む」と、いいこといっぱい！

噛むメリット・噛まないデメリットについて知り、噛む大切さをおさらいしましょう。



### ☆噛むメリット☆

- 気持の安定
- 発音がしやすくなる
- 唾液が出る
- 表情が豊かになる



### ★噛まないデメリット★

- 丸飲みや早食いにつながる
- 窒息事故が起きやすくなる
- 肥満につながる
- 咀嚼能力が身に付きづらい

## 噛む習慣の獲得は生涯の食生活の土台に

噛むことは、まず栄養の消化・吸収に欠かせません。噛むことで唾液がよく出て、食べものが嚥下・消化しやすくなり、胃や腸への負担が少なくなります。また、舌や唇・あごの筋肉が育つことで表情が豊かになり、言葉の発音や声の出し方にも良い影響を与えます。さらに、噛む動きは脳への刺激にもなり、気持の安定につながるといわれます。

お家でも、「よく噛んでね」と声をかけたり固い食べ物を食べたりして噛む習慣の獲得につなげましょう。



### ～お知らせ～

一次受付のオンライン申請期間は、12月1日から12月24日です。  
決定通知は、1月末に「のべおかポータル」で確認できます。

#### オンライン申請手順

- 「のべおかポータル」アプリにログイン
- 必要情報の入力と書類のアップロード
- 「施設番号」を入力して申請完了

☆詳しくは  
こちらのQR  
コードへ

