



歯科衛生のアンケートご協力  
ありがとうございます。



H29



# 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

先日、保護者歯科アンケートについて、囑託医であるカントリー歯科の仲村先生から質問に関してご指導いただきました。また保護者からの感想もいただきましたのでご紹介します。

Q:フッ素入り歯磨き粉は、いつ頃から使用したらいいですか？

A:歯みがき粉はうがいが出る頃からが良いと思います。うがいが出ない場合、歯の生え始めた赤ちゃんから使えるレノビーゴ(フッ素スプレー)は口をすすぐ必要はないので、お勧めです。

Q:オーガニック思考の方からフッ素は体に悪いと聞きました。続けて良いのか悩んでいます。

A:何事にも過度にすると体に悪影響に作用することもあります。適正量を使用することで歯の健康に役立っています。

保護者の感想:

・歯医者さんにしばらく行ってないので、健診に行こうと思いました。  
・子どもがイヤイヤすることなく仕上げ磨きをさせてくれるようになりました。これからも頑張ります。

## むし歯なし表彰式

園児



職員



むし歯のない保護者の方は39人。表彰式には6人の保護者の方がご参加いただけました。忙しい中参加していただいた保護者の皆様、本当にありがとうございます。今年度から園児と保護者を一緒に表彰することになりました。保護者が表彰されることで親の頑張ってる姿をみせられ、子ども達によい影響になるとと思います。これからもむし歯のない健康な歯を保てるよう頑張っていきましょう。

## 11月の疾病状況

・発熱………4人(保護者へ連絡したケース)

家族で楽しい行事の多いこの季節。生活リズムを整え、体調を崩さない様にしたいですね。パーティーでは揚げ物、ケーキやアイスクリーム等の洋食料理が多い為、脂肪分・糖分が過剰になりがち、普段の家庭での食事はあっさりとした和食料理を心掛けてバランスを整えましょう。

## 11月の楽しかった給食



魚のもみじ焼き  
秋を感じる給食  
でした

サラダサンド  
野菜たっぷり  
人気でした!

玄米リゾット  
プチプチ玄米  
雑穀、黒米も  
食べれます

照り焼き  
チキンバーガー  
自分でサンドして  
楽しかった

## 食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子



楽しい食経験や  
味覚・食感・嗅覚を  
言語化しましょう!

家族やお友達と過ごすパーティーの楽しさや料理の内容をお子さんと会話しましょう!「みんなで食事すると楽しいね」や「甘いね」「酸っぱいね」「ふわふわだね」「いい匂いだね」等、大人の声かけで子どもの味覚は大きく発達します!また、クリスマス、冬至、大みそか等の行事の内容も伝えるのも大切ですね!楽しい食経験をし、食べる事が大好きな子どもにしたいですね!

## 12月の行事食

- ・21日は冬至メニューです。一年で日照時間が最も短い日給食は冬至ジュースと南瓜のあんかけを予定しています。
- ・22日はクリスマスメニュー(パン2種、チキンのケチャップ煮ポテトのチーズ焼き、ブロッコリーサラダ、星人参)おやつはお楽しみパーティーをします。テーブルクロスをしき、お花を飾り、全園児と一緒にレアチーズケーキ・クリスマスポンチを食べて楽しみます。

## 献立のポイント

- ・大根、白菜、ほうれん草、花野菜、りんごやみかん等の旬の食材やおでん、ポトフ、シチュー、すきやき等この時期に美味しいメニューを取り入れています。寒くなると体調を崩しやすくなってきます、ビタミン豊富な野菜と温かい料理を食べて強い体をつくりましょう!



スーパーに売っている、お魚のすり身に好みの野菜を入れて揚げるだけのふわふわちき揚げの出来上がりです。簡単ですよ!各フロアーに準備しています。どうぞご自由にお取り下さい。また感想やリクエストもお待ちしています(\*^。^\*)