



# おたより めくめく

2025年11月愛恵こどもの園

親子ひろば めくめく

深まる秋を感じながら、自然との触れ合いがますます楽しい季節となりました。きのこやカボチャ、さつまいも、柿など多くの食べ物も旬を迎えています。旬の食べ物を美味しくいただいたり、どんぐりや落ち葉など自然の落とし物をたくさん見つけながらお散歩を楽しむのもいいですね。

## ～相談をどうぞ～

日常生活のこと、あそびのこと、発育のこと…などちょっと心配と思ったらおしゃべりにいらっしやいませんか。来園でも電話でも受け付けています。お気軽にどうぞ！

TEL:053-453-5526

月曜日～金曜日 10:00～16:00

## ～園の庭で遊べます～

園では砂場や遊具であそぶ事が出来ます。親子で好きな遊びを見つけてたくさんあそびましょう。日差しが強いので帽子やお茶を持てきてください。

月曜日～金曜日 10:00～12:00頃



## <<親子ひろばの日程>>

場所:愛恵こどもの園 2階

時間:9:40～11:00

**3日(月) 祝日のためお休み**

**10日(月) ふれあいあそび**

**17日(月) お散歩バック作り**

**24日(月) 祝日のためお休み**

## ～お知らせ～

親子ひろばや園庭開放が中止になる場合はホームページでお知らせします。



## 作ってみよう!～びりびりみのむし～

材料…新聞紙・チラシ・折り紙など手でちぎれる紙、

トイレットペーパーの芯

使うもの…はさみ、のり、クレヨン

《作り方》

- ① 新聞紙、チラシ、折り紙などを手でびりびりにちぎる。
- ② トイレットペーパーの芯に、①でびりびりにちぎった紙をのりで貼っていく。
- ③ クレヨンで目や口を描いたり、折り紙を切り貼りして目や口を作り、2に貼ったらできあがり。  
(毛糸をつけて、枝などにぶら下げて飾ることも!)



## いい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。80歳になるまで自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

## よく噛むことで…

1. 脳の中の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぎます。
2. 唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。
3. 食べ物本来の美味しさを感じることができ、味覚が発達します。
4. 顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できるようになり、顔の表情も豊かになります。
5. あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。
6. 歯の表面が磨かれ、唾液もよく出るようになり、虫歯や歯周病を予防します。



いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは顎の発育を促しますし、虫歯の予防にも繋がります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょうね。