たべもの通信

平成24年9月20日
発心保育園

実りの秋がやってきました。暑さも和らぎ子ども達の食欲がぐーんと増します。
畑もなすとピーマンを残し、夏野菜が終わりました。先日、子ども達は、おじいちゃん
おばあちゃん達と一緒に冬野菜の種まきと苗植えをしました。
祖父母の皆さんのなんと手際のよいこと職員は、圧倒され、ただ見てるだけでした。

はたけ（うらら農園）

9月15日の祖父母の集いに3、4，5歳児と祖父母の皆さんとたくさんの種をまきました。
その3日後の朝に畑を覗くとなんと“芽”がでていました。さっそく子ども達は畑へ行きました
小さな小さな種にも命があることを子ども達が感じてくれたかな・・・。

元気に育て

ひまわり組（5歳児）

大根、小松菜、かぶの種から芽が出ました。人参、ホーレン草は、
まだ芽がでていません。

ブロッコリーに」キャベツの苗も台風に負けず
元気に育っていました。

たんぽぽ組（3歳児）・ゆり組（４歳児）
水菜とチンゲン菜の種を園舎の西側の畑にまきました。

びっしりと芽がでています。

これから、子ども達と大切に育て、冬には、収穫した野菜を使い
美味しいものを作ろうと計画中です。お楽しみに！
その時には、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に食べようと思います。
今から野菜たちが元気に育つのが楽しみです。

口の体操 「あいうべ」

最近、口をポカンと開けた人をよく目にします。そして、「口呼吸による免疫力（体内に病原体が侵入しても発病を抑える力）の低下」が言われています。
それには、口呼吸を矯正し、鼻呼吸を習慣することが高い健康効果をあげるそうです。
咀嚼力を鍛えるだけでは口呼吸は治らないようです。
口呼吸になる為には、しっかり口を動かし、舌を動かして鍛えるしかないようです。
そこで、効果的なトレーニング方法が「あいうべー」体操です。
＜基本的なやり方＞
①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に開く
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
口を動かすだけの体操でだれにでも簡単にできます。1日3～4分でいいです。やってみてはいかかですか

参考資料：「あいうべ」今井一彰著