

*12月ちゅく♪たっくだより

H.18.12.1

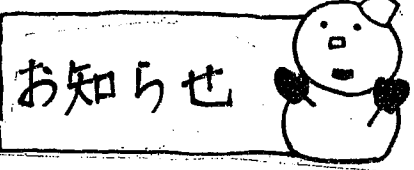
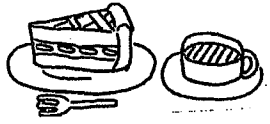
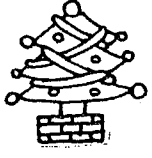
● 工作会～クリスマスオナメント作り

日時：12月7日(金) 10:00～

材料費：¥100 限定10組

ダンボールのツリーに毛糸を飾り、オナメント作りをしましょう。

※ 作品は、ちゅくたっく内に展示します。



お知らせ

♡ 今月の予定

● 親子でクリスマスパーティー

日時：12月12日(火) 10:30～

会費：300円 限定10組

持ち物：ペティナイフ(バターナイフ) スプーン、フォーク、敷き物

クリスマスケーキを作ります。

手作りのクリスマスケーキでパーティーをしましょう!! サンタさんもやってくるよ!

● マイスターによる育児相談会

日時：12月16日(土) 10:00～

講師：大下節香さん

ワンポイントのお話もしていただきます。

冬に流行の病気の事、予防接種。

毎回いろいろな相談に

答えていただき好評です。



● 12月4日(月)「子育てマイスター」研修会参加のため休業させていただきます。

● 年末年始休業 12月31日(日)～1月3日(水)

● 1/3 食育～新米でおにぎり&おやつ作りを開催

しました。「食」から豊かな人間性をほぐくむ

「食育」の取り組みです。健康な体といつとりに

つなげていきます。おにぎり・おはぎと2つの

グループにわけられお母さん達がうたを振ります。

おにぎりは新米のおいじを大切にし、おはぎは丸めて

ごまきぼろの中ゴロゴロ、食欲旺盛な子供達は、

早く食べたくて待ちきれません。みんな揃っていただきます。

モグモグ... 旬の口末を楽しみました。

● 1/7 県講座「歯のお話～親子はみかき教室を

開催しました。11組の親子が参加され

資料をいただき「虫歯について」「虫歯のつきやすい

環境」「気をつけること、お母さんにできること」など

教えていただきました。

後半は、はみかきのしかたを実際に見せていただき

2キ位までは無理せずだんだん習慣づけて

いきましようと話されていました。

～ 県講座「歯のお話」～ ハロー歯科 堀医師 ～ より No1

虫歯とは... 細菌(ミュータンス菌)が糖分を
食べる事により酸を排出し、その酸が
歯を溶かすことにより起ります。
虫歯菌と砂糖(糖分)が接触
することにより虫歯菌が栄養を
もらい、細菌がふえることになり
ます。

(例) 砂糖の量の目安。

ジュース～30g(スプーン大さじ3杯)

ポカリスエット～20g(スプーン大さじ2杯)

缶コーヒー～30g(スプーン大さじ3杯)

ヤクルト～10g(スプーン大さじ1杯)

思いのほか、たこさんの砂糖が入っています。

↓
お茶にする。ジュースを控えることが

↓
お口の中の良い環境をつくれます。

まとめ... 虫歯を作らないためには。

1. 虫歯を予防するためには、極力砂糖を
食べないようにすること。
2. アメ、キャラメル等の口の中に長く残る物
は、食べないようにすること。
3. 食べたらできるだけ歯みがき、うがいを
すること。
4. だらだら食いは、しないこと。

以上の事より、虫歯も間食は、しない。

寝る前、遅くたってから食べるなど

日頃の生活リズムに大きく関係していることが
わかります。

3度の食事を決まった時間に食べ、極力間食は
さけ、寝る前には、何も食べないことを定めている子
ほど、虫歯が少いという結果が出ています。

※ 次号へ続く