



子育て情報誌 2026年  
SMILE(すまいる)

大王こども園 子育てひろば ☎0599-72-0529

利用時間 月～金(土日、祝日はお休み)  
☆9時～12時/13時～15時(サロン・園庭開放)  
☆9時～12時/13時～16時(子育て相談)

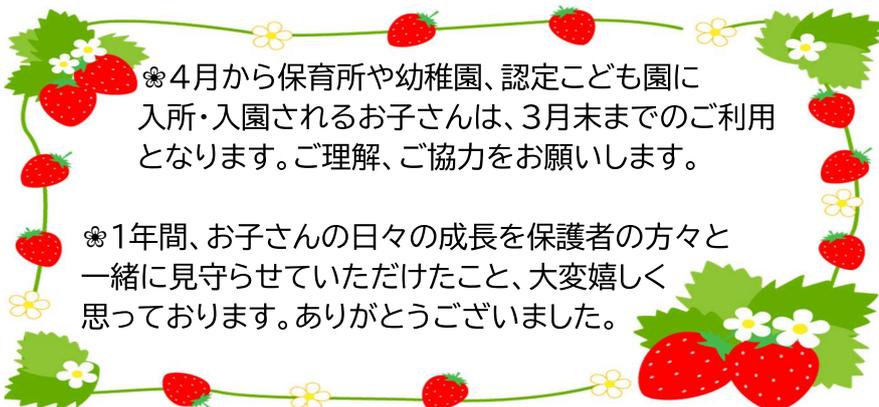


### ☆今日からできる！意識してみよう☆

先日、歯科医師の先生に、「歯ならび・かみ合わせ」のお話を聞かせていただくことができました。歯ならび、かみ合わせは身体のバランスの基本につながることで、特に噛むことは重要とのことで、子育ての参考に、いくつかご紹介します。

○噛む力を育てよう！

- \* 食材を「少し大きく、厚く」切る → 噛む回数を自然に増やす工夫を。まずは、「あと5回」多く噛むことから始めよう
- \* 「足の裏」を床につける → 足が浮いているとしっかり噛めません。踏み台を置くのも効果的
- \* 飲み物で流し込まない → コップを食卓から一度下げ、「口の中が空っぽになってから飲む」習慣
- \* 調理に一工夫 → 「ゆでる」だけでなく「焼く」「揚げる」など、弾力が出る調理法を取り入れましょう



※4月から保育所や幼稚園、認定こども園に入所・入園されるお子さんは、3月末までのご利用となります。ご理解、ご協力をお願いします。

※1年間、お子さんの日々の成長を保護者の方々と一緒に見守らせていただけたこと、大変嬉しく思っております。ありがとうございました。

### おしらせ

☆2月26日(木)

☆3月19日(木)

両日とも、都合により午前の子育てひろばは、お休みさせていただきます。  
午後1時より利用できます。