

子育て通信 *はらっぱ*

NO.74
 令和6年7月8日発行
 =発行責任者=
 八幡平市大更18-301
 森の子育て支援センター
 森の子保育園園長 遠藤 武敬


*森の子育て支援 *8月の予定です*

日	月	火	水	木	金	土
☆8月のあそぼう会は田山保育所です。 8/5(月)までに田山保育所に連絡をお願いします (73-2155)				1 森の子あそぼう会 うちわ作りをしましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	2 森の子あそぼう会 しゃぼん玉遊びをしましょう 9:00~13:00 午後お休み	3 お休み
4 お休み	5 子育て教室 中高生対象 職場体験 9:00~13:00 集合場所:森の子保育園 園庭開放 14:00~16:00	6 田山保育所 あそぼう会 プール遊び・水遊びをしましょう 10:00~11:00 1歳半・2歳半健診 遊びの支援 13:00~	7 森の子あそぼう会 プール遊び・水遊びをしましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	8 たからっこ広場 感触遊びをしましょう 11:00~12:00 園庭開放 14:00~16:00	9 森の子あそぼう会 プール遊び・水遊びをしましょう 9:00~13:00 午後お休み	10 お休み
11 お休み	12 お休み	13 お休み	14 お休み	15 お休み	16 お休み	17 お休み
18 お休み	19 森の子あそぼう会 地球環境のお話を聞きましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	20 森の子あそぼう会 ボール遊びをしましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	21 親子教室 サーキット遊びで体を動かそう 10:00~12:00 園庭開放 14:00~16:00	22 森の子あそぼう会 しゃぼん玉あそびをしましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	23 森の子あそぼう会 クレヨンでお絵描きをしましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	24 お休み
25 お休み	26 森の子あそぼう会 交通安全のお話を聞きましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	27 森の子あそぼう会 手遊びをしましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	28 森の子あそぼう会 裸足あそびをしましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	29 森の子あそぼう会 ブランコにのりましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	30 森の子あそぼう会 お散歩に行きましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	31 お休み

親子教室のお知らせ

日にち: 8月21日(水)
 時間: 10時~12時
 場所: 森の子保育園
 持ち物: 水分補給できるもの、汗拭きタオルなど

毎月1回行っている親子教室は、親子でリズム運動やダンスをしたり、絵本やお歌を楽しみます。さらに今回はサーキット遊びをしてからだを動かします! 室内で行う予定です。汗ふきタオルや水分補給できるものをご用意いただいて、どうぞお気軽に遊びにいらしてくださいね!



一時保育が利用できます。

杉の子こども園 76-3345
 森の子保育園 70-1880
 平館こども園 74-2025
 大更こども園 76-3526
 あしろこども園 72-2431
 畑保育園 72-5511

- ・保育時間: 8:30~16:30
- ・保育料: お子さんの年齢・保育時間によって異なります。



~キシリトールについて~

八幡平市
佐藤歯科医院 院長 **佐藤史尚**先生



今回はキシリトールについてです。むし歯予防効果が非常に高いキシリトールについて解説したいと思います。

糖アルコールという甘味炭水化物の仲間で、砂糖と同程度の甘さがあり、自然界では多くの果実や野菜に含まれています。例えば、イチゴには乾燥重量100g中に約360mgのキシリトールが含まれています。また、人の肝臓でも、1日当たり約15gのキシリトールが作られています。ガムやタブレットなどのお菓子の形で口にするキシリトールは、白樺や樅などの木から抽出されるキシランヘミセルロースを原料にして作られています。自然界にあるキシリトールも、人工的に作られたものも、同じ分子式(C₅H₁₂O₅)で両者に差はありません。

キシリトールは、日本では平成9年(1997年)4月に食品添加物として認可されました。また、米国ではその安全性から「1日にどれだけ摂取しても良い食品」として扱われており、世界保健機関(WHO)や国連食糧農業機関(FAO)もその効果を認めています。

むし歯を予防する天然甘味料として、北欧諸国ではチューイングガムやタブレットなどに多く使用されています。

ミュータンス菌(むし歯菌)はショ糖(砂糖)を分解して酸を作り、これが歯を溶かし、むし歯となりますが、ミュータンス菌はキシリトールを分解することができません。しかしながらミュータンス菌はわざわざ自分のエネルギーを使ってキシリトールを取り込みます。ですが利用できないために菌体外に捨ててしまわれますが、再びエネルギーを使って取り込むことでエネルギーの無駄使いを繰り返します。これを無益回路といいます。この作用によりキシリトールはミュータンス菌の増殖を抑えると言われています。

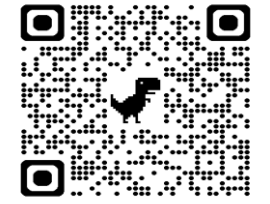
また、キシリトールはカルシウムと結合して輸送することにより、歯の修復(再石灰化)も促します。さらには、糖アルコールは口に入れると味覚が刺激されるため唾液分泌を促進します。吸収速度も遅いため血糖値の急上昇がなく、代謝するのにインスリンを必要としないので、糖尿病の人が摂取しても心配ありません。

キシリトールガム自体がプラークを取り除くわけではありませんので、毎日のブラッシングは必要不可欠です。むし歯のリスクを下げるためにも歯科医師や歯科衛生士に相談の上、効果的に生活の中にうまく取り入れ、カリエスフリー(むし歯の無い健康な状態)を目指しましょう!

子育て教室のお知らせ

中学生・高校生対象
保育のお仕事 職場体験

森の子育て支援センターでは夏休みを利用した保育の職場体験を実施しています。子どもたちと触れ合う中で、自分も成長できる保育のお仕事を知ってもらえたらと思い、毎年開催しています。体を動かして一緒に遊んだり、手作りの給食を食べたりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。お友達同士でもぜひご参加ください。みなさんのご参加をお待ちしています。**お申込みはQRコードからどうぞ**



日にち: 8月5日(月)
 時間: 9時~13時
 場所: 森の子保育園、または杉の子こども園
 持ち物: 水分補給できるもの、動きやすい服装
 参加費: 300円(給食代として)
お申込みはQRコードからどうぞ