



いちご組だより  
臼井幼稚園  
令和6年11月28日発行

今年も秋らしさを感じられないまま、急に気温が下がりました。園庭のイチョウもまだ黄色くなりきっておらず、この冬もこの先の気候もどうなってしまうのか、子ども達の未来の地球はどうなるのか、気がかりです。

先日急でしたが、成田市のたんぼぼ小児歯科の鳥山栄先生が講演してくださいました。鳥山先生からの講演依頼だったのですが、子ども達の口の発達（滑舌の悪さやお口ぼかん）について危惧していたところだったので、ぜひ、とお願いしました。その内容を少し書かせていただきます。

かなりぶっ飛んだ（失礼！）講演だったので、聞きに来てくださった皆さまも、もしやひいてしまったのでは、でも鳥山先生の危機感、子ども達を少しでも良くしたい、そのために知って欲しいというお気持ちが伝わりました。私自身も、これは実行するのは無人島にでも行って自給自足しない限り不可能だと確信しましたが、それでもここで、できることはしようと思いました。

『骨と筋肉は口が支配している』

奥歯をきちんと噛みしめられないと、身体のバランスや身体能力が落ちる。最近の食生活はやわらかい食べ物（ハンバーグ、つくね、ナゲット）が多く小さいうちから噛んでいないと、一生噛めなくなる。

『歯磨きはしなくていい（！）』

歯垢として着き虫歯になるのはお菓子（糖分）が原因だから、お菓子を食べなければ歯磨きもしなくていい。

（え～！びっくりです）

歯磨きをしなくていいから、お菓子をあげない。

子ども達は歯磨きをするからお菓子を食べたい、と言いますねえ。

糖分、糖質の、歯だけでなく身体に与える影響は、大きい。暴れる子に糖を上げると静かになる。糖（おやつ、清涼飲料水）は麻薬作用がある。糖尿病、うつ病などの精神疾患の原因にもつながるし、思春期の無力感、キレやすさの原因ともなる。

『牛乳はとらない』

牛乳は生まれてすぐに立って歩く子牛のためにあり、カルシウムも多い。牛の成長ホルモンと父に含まれる女性ホルモンが関与し、性の女性化、身長の巨大化がある。現代の牛は生の草を食べていない。混合飼料で、抗生物質、化学物質を食べている。がんの原因ともなる。

『人間は草食動物』

歯牙の形態が肉食と草食では異なる。腸の長さの違い。腸内細菌と口腔内常在菌の免疫への作用が異なる。肉食の動物達は生肉を食べる。草食の動物も生を食べる。調理という工程が存在していないので、活性酸素を身体にいれないから、自然の動物たちは病気にならない。

— まとめ —

家の子はおやつ大好き、お野菜は嫌い、という悲鳴のような声が聞こえてきそうです。もっと色んなこととお話ししていただきましたが、このあたりでやめておきましょう。鳥山先生は、こうもおっしゃっていました。

とは言い、現代、人の身体は産業化されて、個人であっても、どうしようもない状態。でもこれらの食べ物のリスクを知って、少しでも減らすことによって、病気を回避できる。

- \* 口唇を閉じてまっすぐ前を向いて（床と口が平行がいい）、回数を多く噛んで唾液をたくさん混ぜて飲み込む。
- \* 肉より魚、洋食より和食、パンよりご飯、野菜を摂って欲しい。
- \* 水を飲みながら食事はしない。（丸飲みしない！）
- \* マスクよりも発酵食品を。100倍効果あり。
- \* 悪いものを口に入れない。  
農薬、食品添加物、薬も毒。  
病気も産業。そういうことをよく考えて欲しい。

病気も産業。。確かに、海外では禁止されている農薬や食品添加物、化学調味料が日本では許可されていたり、海外では使われない薬が日本では使われていることもあります。えっ？実験台なのでは？と思うこともあります。自分で正しい情報を知識として身につけて、できることだけすればいいのかな、と思います。

自分の健康、家族の健康、子ども達の未来、大切ですよね。

園長 志田裕美子

## <年少組今月の目標>

健康・・園外に出かける時の交通ルールを知る。  
人間関係・・友だちの気持ちに気づく。  
言葉・・丁寧な言葉遣いで話す。  
環境・・散歩を通して冬の自然に触れる。  
造形・・誕生壁面  
音楽・・「お山のケンパ」「ああおいしい」  
「餅つき」「おいしいレッツゴー」  
「作品作りの歌」

## <担任から今月のメッセージ>

温かい秋だなと思っていたら急に真冬のような寒い日もあり、寒暖差に驚きます。体調を崩しやすい季節ではありますが、外でたくさん遊び、体力をつけていきたいです。

園庭の芝生が育ち、思い切り外で遊べるようになりました。種を蒔いた日から

「まだ葉っぱ赤ちゃん？」

と聞いてくれる子や、みんなのかわいい指を使って

「今これくらい？あとどれくらい伸びたら外で遊べるの？」

と、聞いてくれる子もいて、園庭で遊べる日を心待ちにしていました。

園庭で遊べた初日、

「葉っぱ大きくなってたよ！」

と、喜んでいる子や

「今日いっぱい走った！」

と、思い切り遊べて満足している子がたくさんいました。

寒さに負けず、外に出られる日には外に出て、全力で遊びます！

造形月間では、たくさんの素材をありがとうございました！

はじめにダンボールを出した時、一人一つ無いので仲良く使って欲しいことを伝え、「一緒に使おう！」と、友だちに声を掛ける子や、

「くっつけて使おう！」

と、大きく作ろうとする子など、協力して作る子が多かったです。

ダンボールに色を塗る時には、ピンク、水色、黄色、紫を出したのですが、丁寧に色を塗る子、模様を描く子、黄色と水色が混ざり、黄緑色ができたことを喜ぶ子もいました。年中、年長、めろん組、さくら組が来た時に遊べるものをたくさん作っている最中なので、これからどう変化していくか楽しみです！

12月には描画展示があります。

4月から描いてきた素敵な作品を1人1枚飾ります。

3分で「できた！」と言っていた子が、10分程書き込み集中できる時間が伸びていたり、混ざる色を楽しんでいた子が、丁寧に色を分けて描いていたり、筆をグーの手で持っていた子が、言われなくても正しく持っていたり、クレパスを使って線を描き、はみ出さずに色を塗っていたり、作品を重ねるごとにたくさんの成長を見ることができます。さくら組から見ている子たちはより、たくさんの変化が見えて、これから年中年長となるにつれて、どんな作品が出来上がるのか、すでに楽しみです！

作品は全て年度末に持ち帰りますが、お時間ありましたら、飾られた1枚をぜひ、見に来て下さい！

杉本 ゆうが

