



令和6年 6月号

(作成者) 栄養士 野原正子

\*\*\* 歯と口の健康週間(4日~10日) \*\*\*

今年度の標語

\*\*\* 歯を見せて 笑える今を 未来にも \*\*\*



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

噛むことでたくさんのメリットがあります

- 消化を助ける
- 味覚が育つ(口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
- 食べ過ぎを予防する。
- 運動能力を育てる(食いしむる能力)
- 歯並びを良くする

よく噛んで食べよう



~毎日インプット~ (6月は食育月間)

『食』の楽しい会話・楽しい体験は、少しであっても毎日・・・きっと『生きる力』につながります。



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても  
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

給食(人気のおやつから) 毎月の定番です。

お麩ラスク

〈作り方〉 家庭で作りやすい分量

- 麩 20 g
- 油 14 g
- きな粉 12 g (2回に分けて使用)
- 砂糖 16 g

※ 麩は写真のような、小さめの麩を使っています。 ⇒

(アレルギー・・・大豆・小麦)

〈作り方〉

※オーブンを170℃に温めておく。

- ① ボウルに、オリーブ油・きなこ(分量の半分程度)・砂糖を入れ、混ぜておく。
- ② ①の麩をいれ、混ぜ合わせる。
- ③ オーブンで10分位焼く。残りのきな粉をまぶす。(フライパンやオーブントースターでも焼けます。)(焦がさないように気をつけてください。)

