

令和4年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

健康な歯をつくりましょう

なぜ虫歯になるの？

- 虫歯は、虫歯菌が糖類（主に砂糖）をえさにして、酸を産生し歯を溶かしていきます。また、
1. 唾液の質と量、歯の質
 2. 虫歯菌の数
 3. 口の中にある砂糖の量と時間
 4. 歯磨きの回数や方法が関係しています。



キシリトールって歯にいいの？

キシリトールは虫歯の原因となる酸を産生しない糖なので、むし歯になりにくく歯を減らして進行を遅らせます。また、虫歯の原因菌の活動を弱める性質があります。



歯の健康を守る食生活として、生活のリズムを整えることが第1です！

- パンよりご飯の方が腹持ちが良く、間食を減らしやすいため、ご飯をしっかり食べましょう。
- 副食に、魚介類や食物繊維の多い野菜や果物等の、豊富な食品を摂りましょう。
- 飲み物でカロリーを摂らず、水かお茶にしましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

ミートソースパン

●材料 (4人分)

食パン(6枚切)	2枚
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
●コンソメ	} 適量
●ケチャップ	
●トマト缶	
●砂糖	
とろけるチーズ	

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、豚ひき肉と炒める。
- ② 火が通ったら●で味を付ける。
- ③ 食パンに②の具をのせ、とろけるチーズをかけて、オーブンでカリッと焼いて完成！
*具が重いため、厚めのパンがオススメです！