



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香穂

食育だより



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。しっかり噛むと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたって美味しく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

かみごたえのある物を食べましょう

かみごたえのある物とは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないと飲み込めないものです。例えば、するめや生のにんじん（野菜スティック）、豚ひれ肉のソテー、などです。よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったり、むし歯を予防したりする効果があります。健康な歯と口を保つため、かみごたえのある物をよく噛んで食べるようにしましょう。



食後の歯磨き習慣



食後は、なるべく早く歯を磨きましょう。歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。自分の歯でおいしく食事をするためにも、食後の歯みがきを習慣づけましょう。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

にんじんケーキ

●材料	(4人分)
にんじん	1本
ホットケーキミックス	130g
バター	50g
砂糖	50g
卵	1個
卵黄	1個分

- ① バターは室温でやわらかくする。
- ② にんじんは皮をむき、フードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③ ボウルに①のバターと砂糖を入れ、混ぜる。卵と卵黄を入れさらに混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスを加えて混ぜ、にんじんを入れて混ぜる。
- ⑤ 170℃のオーブンで焼く。焼き色がついてきたら完成！