令和８年度

食育だより



11月

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

よく噛んで食べましょう

１１月８日は「いい歯の日」です。健康な歯を目指しましょう。

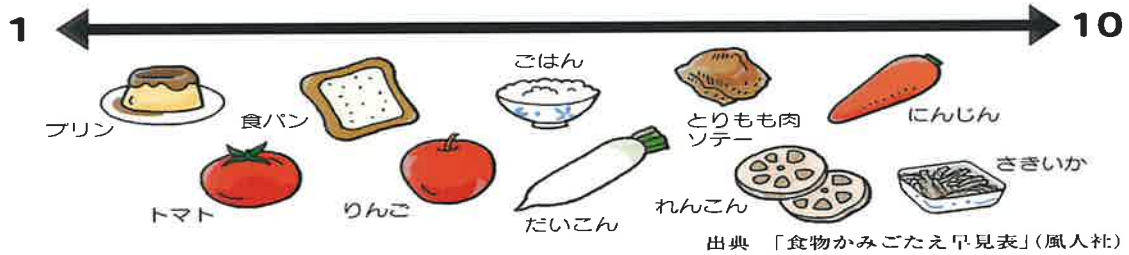


Q.「だらだら食べ」って良くないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、虫歯になりやすくなります。
食事や間食は時間を決めて、食後は歯みがきをしましょう。



食品のかみごたえ度



出典　「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

食べ物をよく噛むことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、虫歯や歯周病の予防になるなど、体によい働きがあります。ご家庭でもよく噛むことを意識して食べるように伝えていきましょうね。



今月の簡単レシピ ～給食おやつの中から～　あんロール

●材料	（２人分）
食パン（８枚切）	１枚
こしあん	50g
サラダ油	適量

① 食パンは耳を切り落とし、綿棒などで薄くのばす。
② ①の食パンであんこを巻く。フライパンにサラダ油を熱し、パンに焼き目をつけて完成！

★残ったパンの耳も一緒に焼いて、砂糖をまぶして食べても美味しいです。