食育だより

令和　元 年　6月号

（作成者）栄養士　野原正子

***　丈夫な歯をつくる　***

むし歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となるものです。
丈夫な歯をつくるためには、好き嫌いをなくして、甘いもののだらだら食いに注意することです。
子どもたちをむし歯から守るためにも、各家庭での食生活の見直しや正しい歯の磨き方を再確認しましょう。そして食後の歯磨きを習慣づけるようにしましょう。

むし歯を予防する

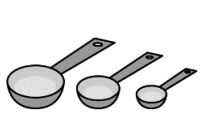
６月４日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促し消化を助けます。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

（引用）　食育ガイド　ナツメ社

計量スプーン
- 大さじ⇒15 cc
- 小さじ⇒ 5 cc



ペットボトルのキャップ（5cc）で代用できます。

給食献立から（かみかみメニュー）

★　かみかみごぼう

（材料）

	ごぼう	250　g
	片栗粉	40　g
	油	
(A)	しょうゆ	大さじ　2/3
(A)	さとう	大さじ　2
(A)	水	大さじ 2～3
(A)	白ごま	大さじ　1

（作り方）

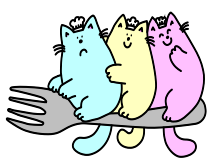
①　ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。
② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
③ 別鍋に（A）を合わせて火にかけ、②をさっと和えるゴマをまぶす。

♥ あごを使って、しっかりと咀嚼させましょう。
あごの発育を促し、脳にもいい刺激を与えます。

★　かみかみ揚げせんべい

（材料）

桜えび	10　g
小麦粉	100　g
三温糖	20　g
塩	適宜
白ゴマ	大さじ 1 1/2
黒ゴマ	大さじ 1 1/2
水	50　cc
揚げ油	



①　桜えびは粗く刻む。
②　ボールに　①　と　（小麦粉・三温糖・塩・ゴマ　）を入れ、よく混ぜてから、水を加えてよくこねる。
③　②を棒状にまとめ、ラップにくるんで　30分位冷蔵庫にねかせる。
④　まな板に打ち粉（分量外）をして、めん棒、又は、手のひらで平らにのばす。
適宜カットする。
⑤　中温の油で、カラリときつね色になるまで揚げる。