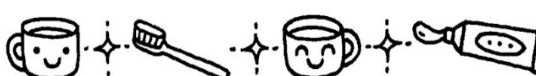


6月給食だよ！



千代田幼稚園
2025年6月

虫歯を予防しよう

虫歯ができると、食事などで噛むことを嫌がり、あごの成育に悪影響が出てしまいます。悪影響が出てしまっているあごに永久歯が生えてくると、歯並びやかみ合わせのバランスが崩れてしまいます。

予防のポイント

★よく噛んで食べる

しっかり噛みしめて味わうものを食事に組み合わせて下さい。食物繊維が多い野菜や果物は特に掃除効果が高くなります。またよく噛むことでアゴが発達し、永久歯がきれいに並びます。

★だらだら食いはやめましょう

同じ量の食べ物でも1回で食べるより、だらだら食べ続ける方が虫歯になりやすくなります。その理由は、口の中に虫歯菌のエサとなる食べカスがあると、酸を作り続け、その酸が歯を溶かし続けてしまうからです。

★甘いものを取り過ぎない

おやつは大切な食事の一つです。「おやつ＝甘いお菓子」という考えを変えて、おにぎり、お芋、果物等を取り入れて、量を決めて食べましょう。またジュースにはたくさんの砂糖が含まれており、飲み過ぎも虫歯の原因となります。

歯を強くする食べ物

乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト
魚介類	しらす、さんま、鮭、いわし
海藻類	ひじき、わかめ、昆布、海苔
野菜類	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ピーマン
きのこ類	しいたけ、えのき、まいたけ
大豆類	豆腐、納豆、きな粉
果物類	みかん、ぶどう
ナッツ類	アーモンド



歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に発育が盛んな時期は、カルシウムをはじめ、さまざまな栄養素が多く必要です。

小魚にはカルシウム、ビタミンD、歯のエナメル質を保護するフッ素が豊富に含まれています。

また、食べることによって、歯の表面の汚れを除去する効果のある食材にりんご、人参、ごぼうなどが挙げられます。

ほかにも唾液の分泌を促進させる、レタス、トマト、セロリなどを摂るのも良いです。

歯の予防は食生活と密接しています。日々の食生活に取り入れていきましょう。

給食レシピ紹介

『和風スパゲティ』

材料（1人分）

・玉葱	20 g	・鶏こま肉	10 g
・人参	8 g	・ウインナー	5 g
・えのき	8 g	・ほうれん草	12 g
・生しいたけ	8 g	・しめじ	8 g
・有塩バター	2 g	・食塩	0.3 g
・コンソメ	1 g	・醤油	1 g
・スパゲティ（乾）	45 g	・サラダ油	2 g

- ①玉葱はスライス、人参は千切りに切る。
- ②ほうれん草は、食べやすい大きさに切ってから茹で、茹でた後水気を絞っておく。
- ③ウインナー、きのこ類も食べやすい大きさに切っておく。
- ④フライパンにバターをひき、鶏こま肉、①・③の材料を順に入れて炒める。
- ⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲティを茹でる。
- ⑥茹でたスパゲティはザルにあげて湯切りした後、麺がくっつかないように油を絡めておく。
⑥のスパゲティ、②のほうれん草を④に入れ、調味料で味付けをしながら炒め合わせる。