

給食室の窓から

2020.11



11月8日は「いい歯の日」。80歳まで20本の歯を残すことを推進するために制定されました。子どもの頃から歯を大切にすることを身につけて、80歳まで自分の歯でご飯を食べられるように指導してあげたいですね。歯にいい食べもの、噛み合わせ、虫歯予防、歯について知っておいた方がいいことは沢山あります。美味しい食事と健やかな歯を育てるために、意識して過ごしてみませんか？

いい歯を育てよう！

虫歯がないことはもちろんですが、「しっかり噛める歯」ということも大切。日頃から歯ごたえのあるものを食べることで顎の成長を促進し、歯並びを良くする助けにも繋がります。いい歯のために、噛み合わせも意識してあげたいですね。

噛むことはなぜ大事？

噛むことにより消化を助け病気を防いだり、必要な栄養素をバランスよく摂れることに繋がります。また、唾液がたくさん出るので、歯を防いでくれます。脳を刺激する効果もあるので、脳の発達に影響を与えたり、食べ過ぎを防いでくれる働きがあります。

歯をサポートする食べもの

- ・カルシウム…歯を強くする「魚類、乳製品、ひじき・わかめなどの海藻類」
- ・ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける「魚介類、卵類、きのこ類」
- ・カテキン…殺菌作用による虫歯予防 「緑茶等の茶葉」



カルシウムたっぷり！つくしんぼ保育園のカミカミメニュー

☆アゴを鍛える【甘辛小魚】

材料：いりこ 30g

砂糖 大さじ2

醤油 小さじ1/2

水 小さじ2

作り方 1.小鍋に砂糖、醤油、水を合わせ煮たさせる。

2.フライパンでいりこを香りが立つまで炒る。

3.バットなどで1と2を合わせる。

☆みんな大好き【おつまみチーズ】

材料：焼きのり 1枚

スライスチーズ 2枚

作り方 1.焼きのりは縦半分に切り、半分に折りたたむ。

2.あいだにスライスチーズをはさむ。

3.食べやすい大きさに切る。

ぜひ作ってみて下さいね！