

# 食育だより

横田保育園  
平成30年度 6月  
No. 2

6月4日は、「虫歯予防デー」です。じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるよう心がけましょう。



## よく噛む習慣をつけましょう!

よく噛むことは、虫歯予防・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・食べ過ぎを防ぐなどの効果があります。



## 噛む食材を料理に加えましょう

- 魚介類 いか、煮干し、小魚、桜えび、海藻類(昆布、わかめ、ひじき)
- 根菜類 ごぼう、れんこん、たけのこ
- 葉物野菜 ほうれん草、小松菜、春菊
- 果物 りんご、なし
- いも・豆類 干しいも、大豆、枝豆、いんげん豆
- 乾物 切干大根、凍豆腐
- ナッツ類 ごま、ピーナッツ、くるみ、アーモンド

★調理の際に、食材を細かく切りすぎないなど「噛むひと工夫」も取り入れてみましょう。



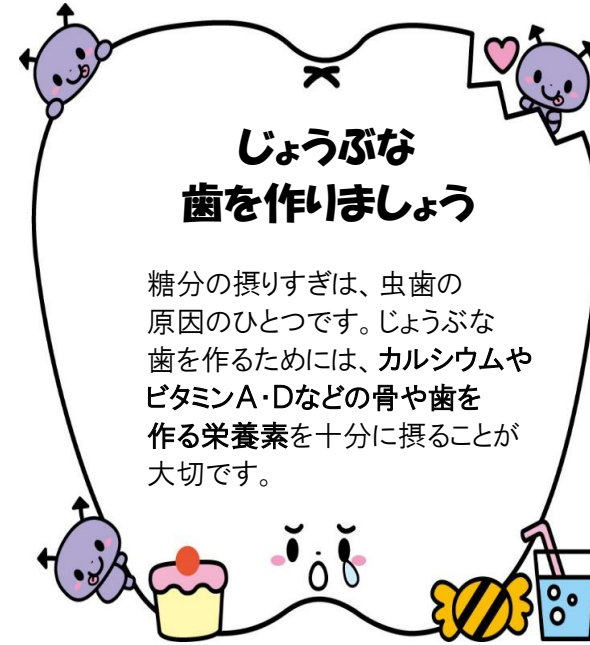
## 虫歯予防

よく噛み、だ液がたくさん出ることによって虫歯を予防する効果が得られます。だ液には、虫歯菌が作る酸を薄める働きがあります。よく噛んで、だ液がたくさん出ることによって虫歯が起きにくくなります。



**日本咀嚼(そしゃく)学会  
推奨研究によって出ている、  
最も良いとされる一口の咀嚼  
回数は目安として「30回」!**  
食事の間中教えているのも大変  
ですので、食事の始めだけでも  
教えて意識してみましょう。

よく噛む習慣を身につけるために、「噛む必要のある食材」を取り入れていきましょう。どのようなものが思い浮かびますか(…)?



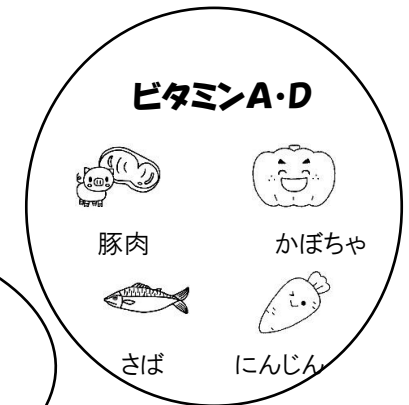
## じょうぶな歯を作しましょう

糖分の摂りすぎは、虫歯の原因のひとつです。じょうぶな歯を作るためには、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に摂ることが大切です。



### カルシウム

小松菜 小魚 チーズ  
牛乳 のり



### ビタミンA・D

豚肉 かぼちゃ  
さば にんじん



【噛む料理・歯に良い料理】  
例えば..  
☆きんぴらごぼう  
☆筑前煮  
☆小松菜としらす和え



## ☆噛む☆レシピ紹介☆ 【豚肉の野菜巻き】

- 材料 (4本分)**
- ・豚肉 ロース (40g程度) 4枚
  - ・にんじん 50g
  - ・さやいんげん 4本
  - ・ごぼう 50g
  - ・醤油(濃口) 15g
  - ・みりん 10g
  - ・油 適量

1. ごぼう、にんじんは棒状に切り、下茹でする。さやいんげんも下茹でする。
2. 1を豚肉で巻く。フライパンに油をしき、焼く。
3. 2が焼けたら、醤油、みりんを入れて煮からめる。

