

# 給食だより



## は たいせつ 歯を大切にしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。今年度のテーマは、「いただきます 人生100年 歯と共に」です。人生100年時代といわれている今、一生自分の歯でおいしくごはんを食べることができるよう、歯と口の正しい知識をつけ、毎日の歯みがきはもちろんのこと、みんなで歯と口の健康を考えましょう。



## は しっかり歯みがきでむし歯ゼロ & 感染症対策を



お口は体の入口、健康の入口といわれています。歯みがきの一番の目的は、むし歯や歯周病を予防することですが、お口の中を清潔にすることで、インフルエンザなど様々な感染症を予防できるといわれています。食後はしっかりと歯みがきをして、お口のなかを清潔に保つことで、ウイルスに負けない体を作ることにもつながります。

また、お口の中の細菌が一番増えるのは寝ている間です。朝起きたら一番に歯みがきをするか、ブクブクうがいすることで、お口の中がスッキリして、朝ごはんもおいしく食べることができますよ。

## 虫歯にならないために



ごはんやおやつは時間を決めて食べましょう

ダラダラ食べをしていると、虫歯の原因菌にエサをあげ続けていることとなります。食事の間隔をしっかりと空けることでお口の中の環境を整えます。

麦茶やほうじ茶などで水分補給しましょう

これからの暑い季節、甘いジュースやスポーツ飲料ばかり飲まず、できるだけ麦茶やほうじ茶などで水分補給しましょう。ジュースなどを飲んだ後は、お口の中をすすぐなどと良いでしょう。

定期的に歯医者さんに行きましょう

こどもの歯は虫歯になりやすいので、定期的に歯医者さんにチェックしてもらいましょう。毎日の歯みがきでは取り切れない歯垢など、定期的にクリーニングしてもらうことで、虫歯予防に繋がります。

よく噛んで食べましょう

唾液には最近を洗い流す役割があります。唾液が少ないと虫歯になるリスクが高くなるため、唾液の分泌量を減らさないことが大切です。唾液をたくさん出すために、よく噛んで食べましょう。



## みんな大好き★簡単レシピ



### 【なすとひき肉のカレー】

《つくりかた》

- ①なすをみじん切りにし、5分程水にさらす。
- ②にんじん、たまねぎをみじんぎりにする。
- ③じゃがいもは小さ目のさいの目切りにする。
- ④鍋に油をしき、豚ひき肉・①・②・③を炒める。
- ⑤肉の色が変わり、野菜がしんなりしてきたら水を加えてしばらく煮る。
- ⑥じゃがいもに火が通ったら、一度火を止めカレールウを入れる。
- ⑦しばらく煮て、とろみがついてきたら完成！

\*\*\*\*\*

保育園でも人気のメニューです。

★野菜の苦手な子どもたちにも食べやすくなっています★

《ざいりょう》	4人分
豚ひき肉	200g
なす	60g
にんじん	60g
たまねぎ	120g
じゃがいも	150g
油	小さじ1
水	350ml
カレールウ	60g