



給食だより

2018年6月
吉祥院保育園

6月4日は虫歯予防デー



6月4日は6（む）と4（し）にちなんで虫歯予防デーと制定されています。
また、6月4日からの1週間は歯と口の健康習慣です。
じょうぶな歯を作り、生涯を健康に過ごすためには、歯磨きはもちろん、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。

① 歯磨き

歯についた食べ物のカスが虫歯の原因となります。まずはきちんと食後に歯磨きをすることが大切です★

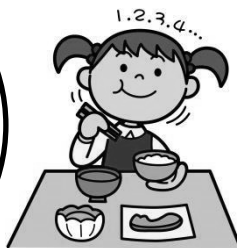
② 栄養のバランス

間食と合わせて、朝昼晩規則正しく食べる習慣をつけ、歯を作るカルシウム・たんぱく質を含む食材を摂るように心掛けましょう♪

～じょうぶな歯を作るために～

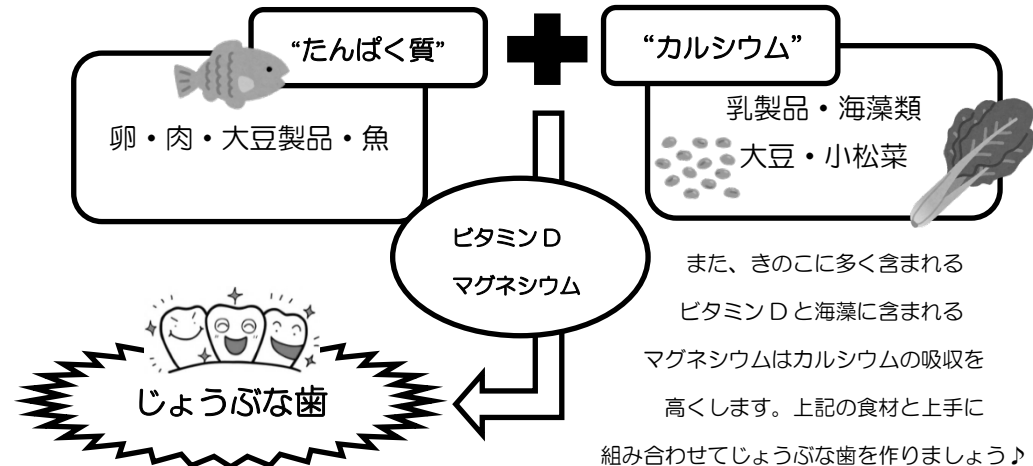
③ よく噛んで食べる

柔らかいものばかり食べるとあごの発達の遅延、歯肉炎、歯並びが悪くなります。1口約30回、食べ物を噛むことを意識して楽しみながら食事をするのがおすすめです。



じょうぶな歯を作る食べ物って何だろう？

じょうぶな歯を作る食べ物は、歯の土台を作るたんぱく質と強い歯を作るカルシウムを多く含んだ食材です。



献立紹介

大豆入りきんぴらごぼう

【材料】(4人分)

豚肉80g 油10g(約大匙1) 大豆40g 人参100g ごぼう120g 蓮根80g
こんにゃく40g 砂糖10(約大匙1) 醤油20(大匙1と1/4)

【作り方】

- ① 人参→いちよう切り、ごぼう→斜め切り、蓮根→いちよう切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり下茹でしておく。
- ② 鍋に油をひいて豚肉の色が変わるまで炒める。
- ③ ①の食材、水煮大豆を②の鍋に入れ食材が浸るぐらいの水を入れる。
- ④ 砂糖・醤油で味を付けたら食材が柔らかくなるまで炊く。味がしみたらできあがり♪