



# 6月食育だより



## 丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日から10日までの1週間は歯と口の健康習慣です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。食べたあとや寝る前に、歯磨きをちゃんとしていますか？いつまでも食べものをおいしく食べるためにも、この機会に歯について見直してみましょう。

### 時間を決めて食べましょう

食べ物をだらだらと食べていると常に口の中が酸性になり、虫歯になりやすくなります。虫歯予防のためには、間食（おやつ）は時間を決めて食べ、1日2回までにし、食後には歯を磨きましょう。

### 歯磨きの習慣を身につけましょう

乳歯の前歯が生え揃ったら子ども用のハブラシを持たせたり、自由に磨かせ、最後に仕上げ磨きをしましょう。また小学校低学年までは、保護者の方が仕上げみがきをしてあげてくださいね。

### 健康な歯を作りましょう

丈夫な歯を作る食事の最大のポイントは“偏食をしない”ことです。乳、乳製品、魚介類、野菜といったカルシウム源を、質の良いたんぱく質などといっしょにバランスのよい食生活の中で摂っていくことが大切です。

### 食べた後は歯をみがきましょう

歯がむし歯になってしまうと、しっかり噛むことができなくなってしまいます。日頃からしっかりと歯を磨くことが何より大切です。



### 健康な歯を作るためにも歯に良い食べものを知ろう！

◎カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食べものです。

- ★カルシウムを多く含む食品（歯を強くします）・・・牛乳、チーズ、ヨーグルト
- ★ビタミンAを多く含む食品（エナメル質を強化します）・・・人参、パセリ、海苔、わかめ
- ★ビタミンCを多く含む食品（象牙質の形成を支えます）・・・焼きのり、パセリ、ピーマン



◎繊維質の多い食べものは口の中を清掃してくれます。

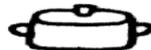
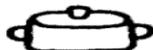
- ★人参、ごぼう、レタス、セロリなどは繊維質が多く含まれており、噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やあごの発達にもつながる食品です。



## 6月は食育月間です



国が策定した「食育推進基本計画」で、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食育の推進活動を積極的に展開することが期待されています。ご家庭でも6月と毎月19日には“食”の大切さや楽しさについて改めて考え、日頃の食生活を見直してみる機会になればと思います！保育園でも毎月19日の「食育の日」には、“日本各地の料理を知ろう”をテーマに日本各地の郷土料理を献立に入れています。6月は子どもたちといっしょに食の大切さについて学ぶことができる月になりたいと考えています。



## 夏の食中毒に注意！食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」

6～9月は、食中毒の原因菌が増えやすい季節です。

①大人が食事を作るとき、子どもが食べるときには必ず手を洗う。②肉、魚など生物を扱ったら、そのつど手を洗う。③野菜はしっかり洗って使う。④生物は早く食べる。⑤食材はすぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまう。⑥しっかり加熱して食べる。⑦食器、調理器はいつも清潔にする。この7つの点に注意して食中毒を防ぎましょう。

## 今月の日本の郷土料理について

### 茨城県～「そぼろ納豆」～

そぼろ納豆とは、納豆の中に干した大根を細かく刻んで入れたものです。

名前の由来は、「そぼろ」という言葉がぼろぼろと細かい様子を表すことからこの名前がついたと言われています。

手軽に作ることができるため、家庭料理として出されることが多くあります。この食べ方は茨城県独特の食べ方で、納豆と切干大根の食感の違いを楽しむことができます。

19日の食育の日の給食をお楽しみに！！

## 今月のチャイルドクッキング

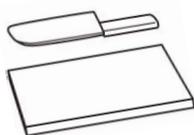
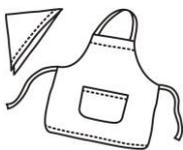
\*13日（火）

白・緑組：うどんづくり  
うどんの生地を手と足でしっかりこね、“美味しくて、こしのあるうどん”をみんなで作ります。

お楽しみに！

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

※爪は、短く切ってきて下さい。



# カルシウム&鉄たっぷりレシピ ～豆腐ハンバーグ～



## —材料— (4人分)

豚ひき肉	160 g	木綿豆腐	120 g
玉ねぎ	60 g	片栗粉	5 g
塩	少々	こしょう (白)	少々
まいたけ	20 g	えのきだけ	20 g
ぶなしめじ	20 g	油	6 g
★りんご	12 g	★ケチャップ	20 g
★中濃ソース	10 g	★砂糖	1 g
★水	20 g		

## —作り方—

- ①豆腐は茹でて水切りをしておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、きのこはすべて1cm角くらいに切る。  
りんごは皮ごとすりおろしておく。
- ③ボールにひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩、こしょうを入れ、全体をよく混ぜ合わせ、小判型に成形し、フライパンで焼く。表面に焦げ目がつき、中まで火が通るまで焼く。
- ④鍋に油を熱し、きのこを炒め、火が通れば皿にあげておく。
- ⑤きのこを炒めた鍋に★の材料を入れひと煮立ちさせ、④を入れる。
- ⑥焼きあがったハンバーグをさらに盛り付け、⑤のソースをかけてできあがり。



## ♪豆腐ハンバーグレシピのポイント♪

1. ハンバーグを焼いたときに出る汁は、ソースに加えるとさらに美味しいソースになります🍴
2. 幼児期に必要な栄養素である、カルシウムと鉄分をしっかりと摂ることができますよ!!  
ハンバーグの生地にはひき肉を加えることで、さらに鉄分を摂取することができます。
3. 調理方法でひと工夫しましょう。  
大好きなハンバーグに、子どもたちの苦手な食材を細かく切って混ぜてみましょう。  
苦手な食材も克服でき、偏食是正につながるかもしれません。