



# 食育だより



新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。過ごしやすい季節になり、環境に慣れてきた子どもたちは外遊びやお散歩を楽しんでいます。さて、少し早いですが6月4日は語呂合わせで「6(む)4(し)歯予防の日」と言われています。歯と食べ物は切っても切れない関係です。歯を大事にする習慣をつけて、ピカピカの強い歯を作りましょう！



## 虫歯はどうやってできるか知っていますか？

ミュータンス菌などの原因菌が出す酸によって、歯のカルシウムが溶かされてもろくなり、穴があいて虫歯と呼ばれる状態になります。歯磨きはもちろん大事ですが、歯や歯茎に大事な栄養素を摂ることで予防につながります。

### カルシウム



歯の大部分を占める象牙質はほとんどがカルシウムで形成されており、歯の溶けだしたエナメル質を修復する再石灰化を促すためにも、カルシウムが欠かせません。

### ビタミンC



歯の象牙質を作る栄養素のひとつで、カルシウムと同じ虫歯に強い歯の基礎になる栄養素です。

また、歯茎のコラーゲン繊維を再生して歯周病予防として機能します。

### ビタミンD



カルシウムをどれだけ摂取してもビタミンDが不足しているとカルシウムは体内に吸収されません。食べ物からはもちろん、日光に浴びると、体内で紫外線から生成します。

### ビタミンA



歯の表面を覆うエナメル質を強化する効果があります。

よくかんでたべよう！

よく噛むことは虫歯予防のみならず、身体にとっていいことがたくさんあります。

あの邪馬台国の卑弥呼は現代の約6倍噛んで食事をして、きっと歯や歯茎が丈夫だったのだろうというところから「ひみこのはがいで」という言葉が生まれました。

### ひまん(肥満)の防止

ゆっくりと時間をかけてよく噛んで食べることで満腹感を得やすくなります。

### は(歯)の病気予防

唾液がたくさん出て口の中を洗い流してくれます。

### みかく(味覚)の発達

歯ごたえや、味がよくわかるようになり素材そのものの味が楽しめます。

### がん(癌)の予防

唾液が食べ物の中にある身体に悪い物質をなくします。



### ことば(言葉)の発達

口周りの筋肉を使うことで言葉の発音がよくなります。



### いちよう(胃腸)快調

食べ物を細かくかみ砕くことによって早く消化でき、胃腸の負担を軽くします。

### のう(脳)の発達

脳が活性化されます。

### ぜんりよく(全力)投球

全身に力が入り、体力や運動能力が向上します。



## 1週間の夕食献立案

16日 (月)	たけのこ ごはん	豚肉のしょうが焼き	酢の物	みそ汁
17日 (火)		☆鶏塩そうめん	かきあげ	
18日 (水)	ごはん	白菜と豚肉のみぞれ煮	☆新じゃがの煮っころがし	みそ汁
19日 (木)		ドライカレー	蒸し野菜	レタススープ
20日 (金)	ごはん	☆初鯉のバターしょうゆ ステーキ	ほうれん草の 納豆和え	かきたま汁

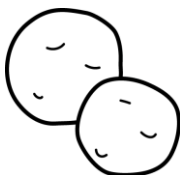
### ☆初鯉のバターしょうゆステーキ(4人分)

～材料～

鯉のたたき…350g 小麦粉…適量 バター…15g  
しょうゆ…大さじ1.5 酒…大さじ1.5 油…適量

～作り方～

- ①かつおに小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ②温めたフライパンに油を入れ、①の両面をこんがり焼き、火を通す。
- ③②の余分な油を拭き取り、バター、しょうゆ、酒を加えて煮立たせ、まんべんなく絡める。



### ☆新じゃがの煮っころがし(4人分)

～材料～

新じゃが…800g 油…大さじ2  
酒…大さじ3 みりん…大さじ3 砂糖…大さじ2  
しょうゆ…大さじ3 和風だし…300cc

～作り方～

- ①じゃが芋を皮つきのまま水でよく洗う。  
大きいものは1口大ぐらいに切る。
- ②鍋に油をいれて熱し、じゃが芋をいれて中火で転がしながら焼き色がつくまで5分程炒める。
- ③②に調味料を加え、落しふたとふたをして弱火で竹串がスーッと通るまで10～15分程煮る。
- ④ふたをとって汁気を少なくし、とろみが出るまで転がしながら煮絡める。

### ☆鶏塩そうめん(4人分)

～材料～

そうめん…400g 鶏むね肉…2枚

☆(酒…大さじ2 砂糖…小さじ2 片栗粉…小さじ1.5 塩…小さじ1/2)

♪(塩…小さじ1 鶏がらスープの素…小さじ3 いりごま…大さじ4 おろしにんにく…小さじ1 水…1200cc)

～作り方～

- ①(サラダチキン)鶏むね肉の両面にフォークを刺して味を染み込ませやすくし、分厚いところをそぎ切りにして少し薄くする
- ②密閉袋にむね肉を1枚ずつ入れ、☆の中の調味料を半分ずつ入れて、袋内の空気を抜く。(少し置いておくと味が染み込む)
- ③②が浸かるぐらいの鍋で湯を沸かし、沸騰したら火を止めて②を入れて蓋をして40～60分置く。
- ④鍋に湯を沸かし、そうめんを茹でる。その間に♪の調味料をボウルや器で混ぜ合わせてスープを作る。
- ⑤そうめんが茹で上がったら器に盛り、スープを注ぎ、上に食べやすく切ったチキンをのせる。

※サラダチキンは前もって作り置きしておいたり、市販のものを利用したりすると時短になります！