



## おいしく食べるためのむし歯予防



6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。子どものうちから歯を健康に保つことで、大人になってからも強く健康な歯でいることができます。そのため、むし歯にならないように気を付けることがとても大事です。

口は、食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べカスから酸をつくり、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。歯が生えたら、しっかりと噛む習慣をけられるようにしましょう。

### ◎ むし歯を作らない食べ方

- おやつなど、だらだら食わず、時間を決めて食べる
- 適度に固く、食物繊維が多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



## 歯に大切なカルシウム



歯を作っている成分の99%が、カルシウムです。

特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、様々な栄養素が多く必要です。その中でも、丈夫な歯を作るためには、カルシウムを積極的に摂ることが大切です。

しらすやシシャモなどの魚介類、豆腐や納豆などの豆類、牛乳やヨーグルトなどの乳製品など、様々な食品にカルシウムが多く含まれています。毎日の献立に意識して取り入れ、健康な歯を作りましょう！

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、室内や屋外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも、日々色んな遊びを楽しんでいます。

6月からはプールも始まります。しっかりとバランスの良い朝ごはんを食べて、みんなと元気に練習ができるよう、体調管理に心がけてください。



## 食中毒に注意しましょう

梅雨は、食中毒を起こす細菌の繁殖期です。しかし、食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やおいはほとんど変わらないので、注意が必要です。食事を作るときは、以下のことに気を付けましょう。

- ① 手や調理器具は清潔にする
- ② 肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③ 細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する(85℃以上で1分間)
- ④ 菌を増やさないように、食品をそれぞれ適切な温度に保つ
- ⑤ 生鮮食品は新鮮なものを使う

