

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」

普段の食事で「よく噛む」ことを意識できていますか？

よく噛むことで、消化を助ける、虫歯を防ぐ、脳の働きが活発になる、食べすぎを防いで肥満を予防する、味覚が発達するなど、体に良いことがたくさんあります。

しっかりと噛んで食べるための口の土台づくりとして、健康な歯を保ち、家族みんながよく噛んで食べる習慣を身につけていきましょう。

調理での工夫

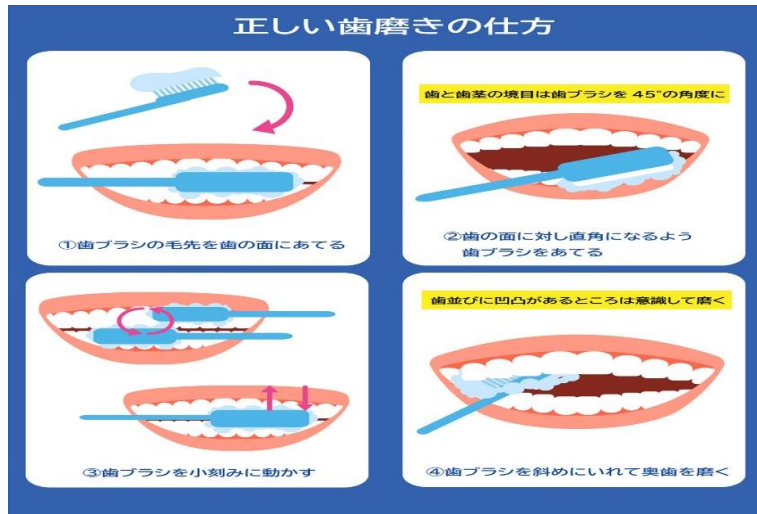
- 野菜やきのこ、海藻などの食材スを取り入れる
 - 大きめに切る（乱切りやスティック状）
 - 野菜を茹ですぎない
- ※食べて椅子様子を見ながら、お子さんの噛む力に合わせて調整しましょう

食べるときに気を付けたいポイント

- 飲み物や汁物で流し込まないようにする
- 一口量は少なめにする
- ゆっくり食べる
- 食事に集中できる環境をつくる
(テレビを消す、おもちゃや絵本は片付ける)

また、健康的な歯を保つためには、日々のお手入れが肝心です。

歯磨きを丁寧に行うことや、定期的に歯の検診を行うなどをして、歯を大切にしていきましょう。



今月の給食から

ダイスサラダ



～材料(幼児6人分)～

- ・じゃがいも 180g
- ・人参 45g
- ・きゅうり 30g
- ・ホールコーン 20g
- ・サラダ油 12g
- ・酢 7g
- ・砂糖 3g
- ・塩 少々

～作り方～

- ① じゃが芋は、1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹でて冷ます。
- ② きゅうりは、0.7cm程度の角切りにし、茹でて冷ます。
(コーンが冷凍の場合は胡瓜と一緒に茹でて冷ます)
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②と和える。

