

# 食育だより

第3号  
令和6年5月30日  
文責：学校栄養職員 奥田桃子



## は た 歯にいい食べもの

**タンパク質**  
歯のもとになる材料

**カルシウム**  
歯をつよくする材料

**ビタミンC**  
歯の土台をつくる材料

**ビタミンD**  
カルシウムの吸収をたすける材料

運動会も無事に終わり、次は梅雨の季節がやってきます。気候の変化がみられるこの季節は、体調管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。

さて、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。歯を健康に保つということは体の健康にもつながります。毎日の歯みがきはもちろん、よくかむことも意識して、むし歯になりにくい食生活を心がけましょう！

歯と口の健康クイズ、みなさんは何問正解できるかな？

### は くち けんこう 3 たく 択 クイズ

Q1 歯の健康にとって、良い食べ方はどれでしょう？

- ①   
かみこたえのある物をよくかんで食べる

②   
水分で流しこみながら食べる

③   
あまい物は寝る直前に食べる

Q2 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれでしょう？

- ①   
鉄

②   
カルシウム

③   
ナトリウム

Q3 よくかんで食べると、何が起るでしょう？

- ①   
あたま 頭がシャキツとする

②   
ふと 太りやすくなる

③   
えいよう きゅうじゅう 栄養が吸収されなくなる

Q4 つぎのうち、よくかんで食べるために工夫をしているのは？

- ①   
パンの耳は切り落とす

②   
ポテトサラダに枝豆を混ぜる

③   
カレーの野菜は小さく切る

6月のひごまるデーは「じゃがいも」



新じゃがいもはみずみずしくやわらかいです。



じゃがいものカレー炒め

＜材料＞	4人分	こいくちしょうゆ	小さじ1
		さとう	小さじ2/3
ベーコン	32g	さけ酒	小さじ1/2
じゃがいも	180g	カレー粉	小さじ1/3
たまねぎ	40g	しお塩	少々
		こしょう	少々
		サラダあぶら	小さじ1/2

＜作り方＞

- じゃがいもは1.5cmの角切りにして水にさらし、ベーコンは短冊切り、玉ねぎは5mmの短冊切りにしておく。
- じゃがいもの水気をきり、鍋で水からゆでる。やわらかくなったらザルにあげておく。
- 油をひいたフライパンでベーコン、玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら調味料を入れて炒め合わせる。
- ③に②のじゃがいもを入れて混ぜ合わせ、味をととのえて仕上げる。

### クイズのこたえ

Q1=① (だ液を多く出す食べ方がいい。寝ている間はだ液の量が少なくて、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q2=② (鉄は血液の元となり、ナトリウムは体内の水分バランスを保つ働きをもつ。) Q3=① (かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。また、栄養も吸収されやすくなる。) Q4=② (かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)