

食育だより

第3号
令和7年5月30日
文責：学校栄養職員 奥田



は た 歯にいい食べもの

タンパク質
は 歯の土台をつくる材料

カルシウム
歯をつよくする材料

ビタミンC
は 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



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、何が起こるでしょう？

- 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 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」



新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感です。

じゃがいものじゃこあえ



＜材料＞	4人分	《調味料》	
しらすぼし	8g	酢	おお 大さじ1/2
にんにく	少々	うす口しょうゆ	こさじ2/3
サラダ油	少々	サラダ油	こさじ1
じゃがいも	150g	さとう	こさじ1
きゅうり	50g	しお 塩	しょうしょう 少々
		こしょう	しょうしょう 少々

- ＜作り方＞
- ① じゃがいもは干切りにし、沸騰したお湯でゆで、水にさらし水分を切っておく。
 - ② きゅうりは半月切りにし、塩もみをして軽くしぼっておく。
 - ③ フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくとしらすぼしを加え炒めたら、皿に移し冷ましておく。
 - ④ よく混ぜ合わせた調味料と①②③を一緒にあえて、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いので、寝る前に食べるとむし歯になりにやすくなる。) 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 (かむことで脳への血流が増え、脳が活性化し、集中力や記憶力が向上する。) Q4=② (かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)