



6月号

令和6年6月1日  
こども保育課



美しい花を咲かせたあじさいが、鮮やかに映える季節になりました。気温が高くなっていく時期なので、こまめに水分補給をするなど、体調管理に気をつけましょう。

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康で強い歯をつくるために、日頃からよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

## よく噛んで食べると、いかにいっぱい！

### ◎味覚が発達する◎

よく噛んで食べると、食べ物の風味や、舌ざわりなどを感じることができ、食べ物本来の味がよくわかるようになります。



### ◎むし歯を予防する◎

噛む回数が増えると、唾液がたくさん出ます。唾液は、むし歯を予防する成分を含み、食べかすを洗い流す働きがあります。



### ◎食べ過ぎを防ぐ◎

噛むことで、満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。早食いをせず、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



### ◎歯並びをよくする◎

よく噛むと、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなります。また口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がきれいになります。



★今月の目標★  
よく噛んで ゆっくり食べましょう



### ◎食べ物の消化を助ける◎

食べ物を細かく噛みくだき、唾液と食べ物が混ざることによって、消化しやすい状態にします。



## 強い歯をつくる栄養素



### カルシウム

【歯をつくる材料になる】

牛乳・乳製品・小魚などに多く含まれる



### たんぱく質

【歯や歯茎をつくる材料になる】

肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれる



### ビタミンC

【歯茎を丈夫にする】

野菜・果物に多く含まれる



### <献立紹介>

#### フルコギ ～4人分～

(材料)

- 牛肉 160g
- たまねぎ 1/2玉
- にんじん 1/3本
- にんにく 1/2かけ

- A {
- 砂糖 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1
  - 酒 小さじ1
  - 油 適量
  - 白ごま 適量

(作り方)

- ① 牛肉は一口大に切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、にんにくはすりおろす。
- ② ①にすりおろしたにんにくとAを混ぜ合わせ、5分ほど漬け込む。
- ③ フライパンに油をひき、②を加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、白ごまをかける。

韓国語で「プル」は「火」、  
「コギ」は「肉」という意味だよ！



毎月19日は食育の日です。  
今年度の食育のテーマは、  
『日本の味めぐり』です。  
6月は栃木県の  
『宇都宮ぎょうざ』を  
取り入れています。

