



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福祉会  
瀬戸こども園  
2024年6月6日(木)  
土橋・松井・岡本  
廣川・小林

## 虫歯予防デー

6月4日～10日は、歯や口の中の健康を見直す一週間とされています。  
幼児期は乳歯が生えそろう大切な時期です。この機会に歯の大切さについて知り、丈夫な歯を目指していきましょう☆

### なぜむし歯はできるの？



☆ダラダラと飲食する ☆甘いものばかり食べる・飲む ☆歯磨きができていない など…

むし歯は、細菌が糖質をもとに酸を作りだし歯を溶かすことで生じます。特に子どもの頃は歯が弱く溶けやすい事や、甘い飲食物を好む事が多い為むし歯になりやすいです。そこで、溶けかけた歯を修復する大切な役割をしてくれるのが、『唾液』です！

### 唾液をしっかりと出すためには…

**食材をよく噛んでゆっくり食べること！！**

歯科健診日の給食は、“かみかみメニュー”にしています。ごぼうやれんこん、かえりいりこ等の食材を使っていますよ！

### かみかみメニュー

- ☆筑前煮
- ☆きゅうりのマヨネーズかけ
- ☆かえりのごまがらめ
- ☆バナナ

### ポイント！

- ☆鶏むね肉やれんこん、ごぼうを使用して咀嚼を促します。唾液をしっかりと出すことで、むし歯を防ぎます！
- ☆小魚やこんにゃくは、カルシウムが豊富！歯を強くしてくれます♪

### ☆かえりのごまがらめ レシピ☆



#### 【材料 (大人4人分)】

- かえりいりこ 25g
- 白ごま 大さじ1
- はちみつ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/3

#### 【作り方】

- ① かえりいりこは炒っておく
- ② フライパンに、はちみつとしょうゆを合わせて煮立たせる
- ③ ②に①を入れて炒める
- ④ 白ごまはすっておき、③にふり混ぜる