



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2025 年 6 月 5 日(木)
松井・岡本

～口と歯の健康週間～

2025 年 6 月 4 日～10 日の期間は【口と歯の健康週間】として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。子どもたちは、乳歯が生えそろう、永久歯に生え変わり始める大切な時期です。この機会に歯の大切さについて知り、むし歯予防に努めましょう！

改めて…【むし歯】とは？

口の中にいる細菌が食べ物の糖분을餌にして作り出した酸によって、歯が溶けた状態。むし歯菌はほとんどの人の口の中にいるような細菌ですが、口の中で増やさないようにすること、酸をつくりにくいような生活習慣をすることで、十分予防できる病気です。

むし歯を予防する為に、普段から気を付けるポイント 3 つ



① よく噛んで食べる

唾液は口の中の汚れを洗い流すのに有効で、食事の際によく噛む事で、たくさん出す事が出来ます。また、食べ物が口の中でかみ砕かれる際に歯の表面の汚れを取り除く為、軟らかい食べ物ばかりではなく、噛み応えのある硬い食べ物も取り入れましょう。(次ページにかみかみ献立を紹介しています♪)

② おやつを食べ方に気をつける

子ども達にとっては、おやつも大切です。ただし、飴やチョコレート等糖分の多い食べ物をダラダラと長時間食べる事や、夜寝る前に食べて歯磨きをしない等はやめて、時間やルールを決めて楽しむようにしましょう。

③ 歯磨きを習慣づける

なんといっても予防の基本は歯磨きです！食事によって付着したむし歯菌はうがいだけでは取り除けない為、歯ブラシでこすり取る必要があります。“食後は歯磨き”という習慣を身に付けていきましょう！

6月5日(木)の給食は

【よく噛んで食べよう！ かみかみ献立】です

〈 献 立 〉

☆チキンカツ

☆根菜サラダ

☆かえりの佃煮

☆パインアップル

～ 献立の工夫 ～

- ① チキンカツに【鶏むね肉】を、根菜サラダに【れんこん】や【ごぼう】を使用して、噛む事を意識できるようにしました。噛み応えのある食べ物であっても、衣をつけて加熱する事で鶏肉のパサつきをある程度抑えられ、子ども達も食べやすくなります。また、サラダもマヨネーズで和える事で、根菜類への抵抗も少なく食べ進められるようにしました。
- ② 【かえりいりこ】は噛む事も意識できるうえ、歯を作るのに重要な成分の“カルシウム”が豊富に含まれています！（移行期はミルサーで碎いてふりかけにしています！）



【 根菜サラダ 】



〈材料 大人4人分〉

〈作り方〉

ごぼう 1/2 本 (70g)
れんこん 小 1 節 (80g)
にんじん 1/4 本
きゅうり 1 本
コーン缶 25g
マヨネーズ 大さじ 5
味噌 “ 1 弱

- ① ごぼうはさがき、れんこん・にんじんは薄いいちょう切りにし、茹でる。
② きゅうりは輪切りにし、塩(分量外)を振ってしんなりさせる。
③ ボウルにすべての調味料と水気を切った①と②、コーン缶を入れて和える。

☆お好みでハムやツナを入れても美味しいですよ☆