



給食だより

社会福祉法人
虹福社会
瀬戸こども園
2026年6月4日(木)
松井・桑田

～歯と口の健康週間～

2026年6月4日～10日の期間は【歯と口の健康週間】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！

歯と口の健康のために、普段から気を付けるポイント3つ

① よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで口や顎の筋肉が発達し、噛み合わせがよくなります。また、唾液がたくさん出て、食べ物が口の中でかみ砕かれる際に歯の表面の汚れが取り除かれます。軟らかい食べ物ばかりをあまり噛むことなく食べていると、プラーク(むし歯菌が作るネバネバの物質)が歯に付着したまま細菌が増殖を続けることとなります。噛み応えのある硬い食べ物も取り入れて、よく噛んで食べましょう。(次ページで“かみかみ献立”を紹介しています♪)



② おやつの食べ方に気をつける

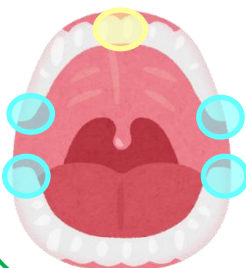
子ども達にとっては、おやつも大切です。ただし、飴やチョコレート等糖分の多い食べ物をダラダラと長時間食べると、むし歯菌が酸をつくり続け、歯を溶かしてしまう時間が長くなることとなります。おやつは、時間やルールを決めて規則正しく楽しむようにしましょう。



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ため、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。特に寝ている間は、体の働きが低下し唾液も出ないため、口の中の細菌にとっては活動しやすい環境です。寝る前によく歯をみがいて細菌を減らしておくことはとても効果的です。

虫歯になりやすい場所をしっかりと磨きましょう



0-2歳: 上の前歯と前歯の間、歯のつけ根

3歳以降: 奥歯のみぞ、奥歯と奥歯の間

磨きにくい、見えにくい場所が虫歯になりやすいため、大人による仕上げ磨きも大切です！



参照: 日本歯科医師会

6月4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
- ☆バナナ

～ 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、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、根菜類への抵抗が少なくなるようにしました。
- 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。さらに、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも含まれているため、歯の健康にぴったりの食品です！（移行期はミルサーで砕いてふりかけにしています）

【 かえりの佃煮 】



〈材料 大人4人分〉

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

〈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、③にふり混ぜる