

6月4日～10日



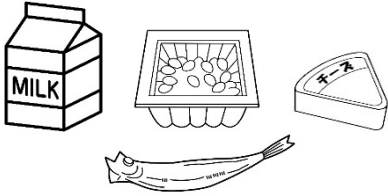
歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。子どもの頃からきちんとむし歯を予防するために、気をつけることをあげてみました。

歯をじょうぶにしよう

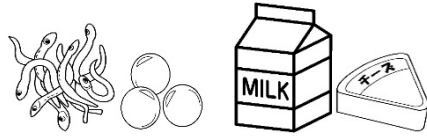
じょうぶな歯のために大切な栄養素

カルシウム



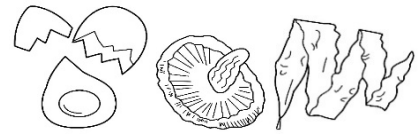
歯を形成する

リン



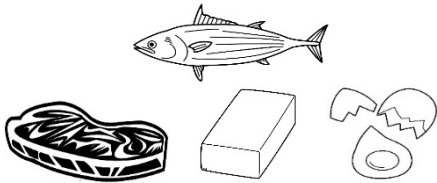
カルシウムと結合して歯を形成

ビタミンD



カルシウムを吸収を助ける

たんぱく質



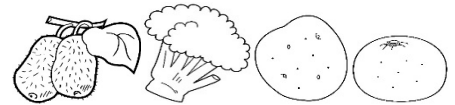
歯の基礎となる

ビタミンA



エナメル質の土台になる

ビタミンC



象牙質の土台になる

よくかんで食べよう



甘いもの、歯にくっつきやすいものはひかえめにしよう



よくかんで食べるコツ.....

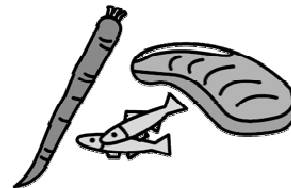
★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



ごぼうとナッツのサラダ ～6月の献立より～

【材料 (4人分)】

ささがきごぼう	60 g
にんじん	40 g
きゅうり	40 g
八割ピーナッツ	20 g
すりごま	3.2 g
三温糖	0.8 g
薄口しょうゆ	4 g
マヨネーズ	38 g
塩	0.36 g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②ごぼう、にんじん、きゅうりを茹でる。
- ③八割ピーナッツはオーブンで焼くか、フライパンで炒しておく。
- ④Aのタレを合わせる。
- ⑤野菜とピーナッツを④のタレで和える。

