

1月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 158

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 虫歯を予防しよう 』

あけましておめでとうございます 今年も健康で楽しい一年にしましょう
今月のテーマは『虫歯を予防しよう!』です 皆さん歯磨きはしっかりと行
えていますでしょうか?虫歯を予防するために一番大切なのは歯磨きです
朝起きた直後、食後に歯を磨くことが理想なので心がけることができるとい
いですね

★虫歯を予防するための食生活でのポイント★

歯磨きをすることも大事ですが、食生活でも虫歯を予防することができます

1.よく噛んで食べる

よく噛んで食べるということはよく唾液を分泌するという事です
唾液には歯垢が歯に付着することを防げる効果があるので、できるだけよく
噛んで唾液を分泌させて食事をとることが重要です

2.就寝前の食事を控える

寝ている時は、唾液の分泌が極端に減ってしまいます なので口の中も乾き
やすくなり、歯垢が付着しやすくなってしまいます しっかりと歯磨きをし
たとしても、わずかな磨き残しから虫歯に発展してしまう可能性もあるの
で、できるだけ就寝前は食事を取らないように心がけましょう

3.飲み物によって摂取される物質にも気を付ける

歯垢細菌は糖分によって繁殖してしまうので、糖分を含む飲み物にも気を付
けましょう 飲んだ後は、うがい・歯磨きをしてできるだけ口内に糖分を残
さないことが重要です



おすすめレシピ

『 ポパイライス (ポパイチャーハン) 』

材料 《 4人分 》



- ・ごはん 4人分
- ・ほうれん草 2束
- ・しらす干し 30g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・干しえび 適量
- ・卵 2個

- ・人参 1/2個
- ・赤ピーマン 1/2個
- ・サラダ油 適量
- ・ごま油 適量
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

《作り方》



- ①しらす干しはさっと下茹でしておく
- ②ほうれん草は2cm程度に切り、茹でて水気をしぼる
- ③卵は炒り卵にしておく
- ④人参、玉ねぎ、赤ピーマンはみじん切りにする
- ⑤サラダ油をひいたフライパンで④の具材を炒める
- ⑥、④に火が通ってきたら干しえびと①のしらす干しを加えて、
さらに炒め調味料Aで味付けをして味を整える。
- ⑦ごはん⑥、②のほうれん草、③の炒り卵を混ぜ合わせればできあがり!

玉ねぎを炒めた時に水分がたくさん出てきた場合、全部ごはん
に混ぜるとベタベタになってしまうことがあります。混ぜる汁の量
は味見をしながら少しずつ調節してみてください。

❀お雑煮をお正月に食べる意味❀

日本は元旦になると神様がやってくると言い伝えがあり、その神様へ
のお供え物としておもちを飾ります。そしてそのおもちを家族で分け
合って食べることによって、神様からの加護や恩恵を受けてその年の
豊作や繁栄が得られると考えられています。