



# 6月号 食育だより

令和4年6月  
マルタマフーズグループ  
株式会社 笑顔会（えがおえ）

梅雨の季節になりました。  
じめじめする日が続く、食欲が落ちやすい季節です。  
味付けを工夫したりして、しっかり食事をとりましょう。  
給食室では、食中毒にもより注意を払いながら、給食を提供します。



## 6月4日「むし歯予防の日」

6月4日は、6(む)と4(し)の語呂合わせから、「むし歯予防の日」とされています。  
乳歯のむし歯は永久歯のむし歯の原因にもなります。  
おいしいちゃん、おばあちゃんになっても、ずっと自分の歯でご飯を食べられるように、  
子どものころから丈夫な歯をつくりましょう！

### 歯磨きの習慣をつけよう！

むし歯は、歯の表面についた「むし歯菌」が、口の中の食べかすの「ショ糖」を材料にして、  
むし歯菌の住み家をつくります。  
むし歯菌が酸を発生させることで、歯の表面を溶かしてむし歯ができます。  
むし歯の材料になる「ショ糖」を取り除いたり、むし歯菌をやっつけるためにも、  
しっかりと歯磨きをしましょう。  
お子さんが歯磨きをした後は、仕上げ歯磨きをしてくださいね。



### よく噛んで食べよう！

よく噛むことで、唾液の分泌が多くなります。唾液は、歯についた食べかすを洗い流したり、  
むし歯菌をやっつけたり、歯を修復する働きがあります。  
むし歯を予防するだけでなく、よく噛むことで、いろいろないいことがあるので、  
しっかりと噛んで食事をしましょう。目指せ30回！

#### 噛むことの効果「卑弥呼の歯がいてーぜ！」

- |   |       |   |           |
|---|-------|---|-----------|
| ひ | 肥満の予防 | は | 歯の病気の予防   |
| み | 味覚の発達 | が | がんの予防     |
| こ | 言葉の発達 | い | 胃腸の働きを助ける |
| の | 脳の発達  | ぜ | 全身の体力向上   |



### 丈夫な歯を作ろう！「切り干しナポリタン」



切り干し大根は、歯の材料になる「カルシウム」が豊富！  
繊維も多く、よく噛むのに適した食材です。  
子どもにも食べやすいナポリタン風の味付けです。

- 【材料】3人分
- ・切り干し大根：20g
  - ・ベーコン：15g
  - ・玉葱：20g
  - ・人参：15g
  - ・ピーマン：15g
  - ・にんにく：1片
  - ・ケチャップ：大さじ1
  - ・ウスターソース：小さじ1/2
  - ・オリーブ油：適量

- 【作り方】
- ①切り干し大根は戻して、適当な長さに切る。
  - ②玉葱、人参、ピーマンは細切り。にんにくはみじん切り。
  - ③オリーブ油でにんにくを炒めて、ベーコンを炒める。
  - ④玉葱、人参を炒める。
  - ⑤切り干し大根を炒めて、しんなりしたら、ピーマンを炒める。
  - ⑥味付けをする。