



あじさいの花がきれいに咲く季節になりました。梅雨は気温・湿度が高くなるので、こまめな水分補給を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

さて、6月4日はむし歯予防デーです。歯は一生の宝物です。健康で丈夫な歯を育てるために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

## よくかんで食べるとういにとがらばい!

### ① むし歯を防ぐ

唾液にはむし歯を予防する成分が含まれています。かむ回数が増えると唾液がたくさん出て、むし歯菌や食べかすを洗い流してくれます。

### ② 歯並びをよくする

あごの発達を助け、歯並びがよくなります。また、口周りの筋肉を使うことで言葉の発音がきれいになります。



### ③ 脳のはたらきをよくする

かむことで脳への血液循環がよくなり、脳の機能を刺激し、はたらきを活発にします。



### ④ 食べ過ぎを防ぐ

よくかむと満腹感を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。

### ⑤ 味覚が発達する

歯ごたえ、味わいなど素材そのものの味や食感がよくわかるようになります。

### ⑥ 食べ物の消化を助ける

食べ物を細かくかみくだき、唾液と食べものが混ざることにより、消化しやすくなります。



## 強い歯をつくる栄養素



### ビタミンC

【歯茎を丈夫にする】

野菜・果物  
に多く含まれる



### カルシウム

【歯をつくる材料になる】

牛乳・乳製品・小魚・海藻  
に多く含まれる



### たんぱく質

【歯茎をつくる材料になる】

肉・魚・卵・大豆製品  
に多く含まれる



### <献立紹介> 卵のふわふわスープ ~4人分~

(材料)			
水	600cc	塩	少々
たまねぎ	1/2個	こしょう	少々
コンソメスープの素	1個	水	適量
豆腐	1/3丁	片栗粉	小さじ1
トマト	1/2個	卵	1個
こまつな	1茎		

(作り方)

- ① たまねぎはうす切り、豆腐とトマトはさいの目切り、こまつなは3cm幅に切る。
- ② 鍋に水とたまねぎを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ コンソメを入れ、豆腐、トマト、こまつなを加えて煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、水溶性片栗粉を加える。
- ⑤ ④をかきまぜながら、溶き卵を加える。

卵をふわふわに仕上げるポイントです!

◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。

(6月は『トマト』を取り入れています。)

### 今月の目標

よくかんでゆっくり食べましょう

