

# 食育だより

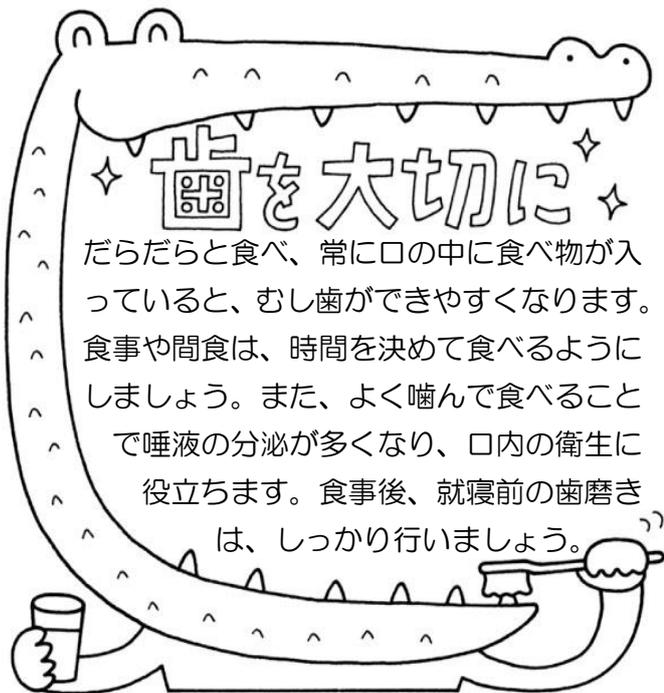
No.2

令和元年5月27日発行

こども課

管理栄養士 神田

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで味わうことによって、食事をおいしく食べることができます。しかし、むし歯になると食事のおいしさを妨げ、消化にも影響します。乳歯の下で永久歯がつくられる時期から、歯を強くすることが大切です。



**歯を大切に**  
 だらだらと食べ、常に口の中に食べ物が入っていると、むし歯ができやすくなります。食事や間食は、時間を決めて食べるようにしましょう。また、よく噛んで食べることで唾液の分泌が多くなり、口内の衛生に役立ちます。食事後、就寝前の歯磨きは、しっかり行いましょう。

## 歯をつくる栄養素

丈夫な歯をつくるためには、歯の石灰化を助ける**カルシウム**だけでなく、歯の基礎をつくる良質な**たんぱく質**、エナメル質の土台をつくる**ビタミンA**、象牙質の土台をつくる**ビタミンC**、カルシウムの吸収を高める**ビタミンD**、歯を強くする**フッ素**なども大切です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食をせず、バランスの良い食事を心がけましょう。

清流の国ぎふ

## 野菜ファーストプロジェクト

海津市食育テーマ

## 食べよう 朝ごはん



### きゅうりの中華あえ

- |           |   |            |
|-----------|---|------------|
| きゅうり…1本   | A | しょうゆ…小さじ2  |
| 食塩…1つまみ   |   | 砂糖…小さじ1    |
| 鶏むね肉…1/2枚 |   | 酢…小さじ1     |
| 酒…大さじ2    |   | ごま油…小さじ1/2 |
| (作り方)     |   | 炒りごま…少々    |

- ①きゅうりは千切りにし、塩もみして水分を絞る。
- ②むね肉の皮と筋を除いて厚みを開き、耐熱皿に乗せて酒をふりかける。軽くラップをして3～5分電子レンジで加熱する。
- ③粗熱が取れたら、むね肉を細かくほぐす。
- ④Aの調味料を混ぜて、きゅうりとむね肉とあえる。

きゅうりは約95%が水分で、100gあたり14kcalの低カロリーな食材です。栄養素が少ないと思われがちですが、カリウム、ビタミンC、ビタミンK、食物繊維などが含まれています。また、体にこもった熱を排出し、体を冷やす効果があるとされています。