



6月4日～10日は歯と口の健康習慣

むし歯はむし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。乳歯がむし歯になると永久歯の歯並びにも影響を及ぼします。

歯磨き以外にも、丈夫な歯を作るためには毎日の食事から栄養を摂ることが大切です。

○歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯の主な構成成分はカルシウムです。

カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。

カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。

意識してとるようにしましょう！



それに加えてたんぱく質、ビタミンA、D、Cを

バランス良く摂ることが丈夫な歯を作る上で大切になります。

いろいろなものを食べて味覚を育てましょう！

味覚のなかには甘味、苦味、塩味、旨味、酸味の5つがあります。

これらの味は舌の表面にある味蕾(5つの味覚を感じ取るためのセンサー)が食べ物からの刺激を受けることで感じられます。

また、美味しいと感じるかどうかは、味覚だけでなく、食べる人の体調や気分、天気や雰囲気なども影響します。

幼児期は味蕾細胞の数が最も多く、味に敏感です。いろいろな食べ物を食べることで味覚が発達します。この時期の食体験は、将来の食嗜好に大きな影響を与えます。

苦手なものはひとくち挑戦や、「甘いね」「いい香りだね」と味の会話を楽しんでみましょう。

同じ食材でも調理法を変えると食べやすくなることもあります。

楽しい雰囲気ですさまざまな味を幅広く体験させ、味覚の発達を促しましょう！



献立紹介

今月は未満児クラス懇談で提供した『すなっふ』を紹介します。

すなっふとは、お麩とスナックを組み合わせて名付けられたものです。

カリッと食感も楽しく、優しい甘さで子どもたちに大人気のおやつです♪

材料も工程も少なく、手軽に作れるおやつです。ご家庭でもぜひお楽しみください。

すなっふ(4人分)

小町麩	25g	①マーガリンを電子レンジで10～20秒温め溶かす。
マーガリン	35g	②①に麩を入れて全体にからむように混ぜる。
砂糖	10g	③からんだら砂糖をまぶし、170度で予熱したオーブンで ほんのり焼き色がつくまで焼いたら完成です。 (目安は10分程度)

☆出来上がったものにお好みでまぶしても美味しいと思います。

甘い系：ココア、きなこ、シナモン

おかず系：のり塩、カレー粉