

6月のテーマ「虫歯予防デー」



ベビーかろーれ（給食室） 令和2年 6月号

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯磨きについて、子どもたちに知らせましょう。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるよう心がけましょう。

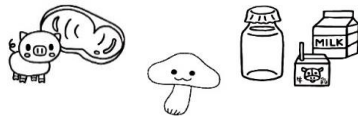
☆歯みがきの大切さ

食事のあとは、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。まず、食後は歯みがきをしましょう。



☆栄養のバランス

糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。



☆かんで食べる

やわらかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう。



☆乳歯の虫歯は、大人の歯にも悪影響…！

「乳歯は生え代わるものだから…」と、おろそかにしてはいけません。乳歯には、永久歯に生え代わるまでの重要な役目があるのです。乳歯を大切にすることは、言い換えれば永久歯を大切にすることなのです。

*乳歯の頃に虫歯が多いと、永久歯も虫歯が多くなりがち

乳歯の虫歯を放っておくと、お口の中で虫歯菌は増え続けます。すると、永久歯は虫歯菌の多い環境に生えてくることになってしまいます。生えてきたばかりの永久歯はまだ未熟で、虫歯の進行が速いのです。

*将来の歯並びにも影響します

乳歯が虫歯で崩壊したり、失ってしまうと、空きスペースができます。いずれそこに永久歯が生えてくるのですが、長期間スペースが空いていると、両隣の歯が自然とよってきてしまいます。その結果、永久歯の生えるスペースがなくなって、歯並びが悪くなってしまいます。

乳歯には、永久歯が生えてくるためのスペース確保という役割があるのです。

また、根っこの虫歯菌の影響で、永久歯が曲がって生えてしまうこともあります（歯胚の回避現象といいます）。

*永久歯の発育不全を起こすこともある

乳歯の虫歯が進行すると、根っこに虫歯菌が感染します。

根っこの虫歯菌が、その直下にある発育中の永久歯に影響して発育不全を起こすこともあります。

このような歯を、ターナー歯といいます。

「乳歯を虫歯にする」ことは、永久歯にとっても、将来の歯並びにとっても、非常に大切なことなのです。



丈夫な歯を作る食べ物ってなに？

たんぱく質



カルシウム



かみごたえのある献立紹介

- * 筑前煮
- * キンピラごぼう
- * 五目豆
- * レンコンと牛肉の甘辛煮
- * きのこソテー
- * フランスパン
- * ブロッコリーサラダ など



じめじめする季節…食中毒に注意!



ベビーかろーれ（給食室） 令和2年 6月号

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

また、食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味でも手洗いをしましょう。

食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗います。

手洗いは、食中毒の予防だけでなく、コロナウイルス等の感染症の予防にも有効です。食事の前後の手洗いを、家庭でも習慣化できると良いですね。

食中毒への対策 （給食室より）

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で計測し（85℃で1分以上）、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、加熱や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。

また、調理員はマスクと厨房着・ネット帽子を着用し、しっかりと手洗いをした上で、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。

食中毒の種類と家庭での予防と3原則

食中毒の中で発生件数が多いのは、サルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをし、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通す、などに気を付けましょう。



保育園おやつレシピ

卵と牛乳を使わないりんごケーキ

◆材料（4人分）

- ・りんご …170g
- ・小麦粉 …70g
- ・ベーキングパウダー …小さじ2/3
- ・砂糖 …60g
- ・塩 …少々
- ・サラダ油 …40cc

◆作り方

- ①りんごは芯をとり、2~3mm厚さのいちょう切りにする。
- ②小麦粉とベーキングパウダー、砂糖を合わせてボウルにふるい入れ、サラダ油とりんご、塩を加えて良く混ぜる。
- ③耐熱容器に②を入れ、表面を平らにならして180℃のオーブンで30~40分焼く。



保育園おやつ定番といえば、マカロニきな粉



◆材料（4人分）

- ・マカロニ …30g
- ・きな粉 …適量
- ・砂糖 …適量

◆作り方

- ①マカロニを熱湯でゆで、やわらかくなったらざるに上げる。
- ②きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、①のマカロニにまぶす。

りんごケーキは、卵と牛乳を使わないので、アレルギーのお子さんも安心して食べることができます♪
りんごを、他のフルーツにしても美味しいです☺

マカロニきな粉は、ゆでて和えるだけの簡単おやつ！
マカロニなので満足感も高く、きな粉はたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維もたっぷりです☆