



梅雨の時期になりましたね。じめじめ・むしむしと気温と湿度が上がったり、雨で肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすい時期でもあるので気をつけましょう。
こまめな水分補給と、バランス良い食事を心がけていきましょう。

健康な歯のために大事なこと



6月4日は虫歯予防デー

ガーゼでの拭き取りや歯磨きと、丈夫な歯をつくるためには食事も大切に♪

○丈夫な歯を作るために、しっかり摂りたいカルシウム
歯を作るもととなる「カルシウム」が必要です。

*牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品

*魚、小魚

*小松菜や、大根・かぶの葉、ほうれん草などの緑黄色野菜
に多く含まれています♪ 特に乳製品は吸収率が良いですよ



虫歯になりやすいおやつ

砂糖をたくさん使っている クッキー、チョコレート、あめ
ジュース、スポーツドリンク など。



オススメおやつ

しっかりと噛めるような

お野菜、リンゴやナシなどの果物など。

(離乳食時は、硬さ・大きさには 十分に気をつけてくださいね)

*噛むことで唾液の量が増えて、口の中がきれいに保たれます♪



乳歯は生え変わるから大丈夫と思いませんか？

虫歯の永久歯を放置して重症化させると、永久歯の発育が悪くなったり、他の歯に虫歯の菌の感染が広がります。乳歯がいくつも虫歯になることで、かみ合わせにも影響してくるようです。乳歯でも、将来のため大事にケアしてあげましょう♪

今月のレシピ

子どもたちに大人気！行田市の郷土料理「ゼリーフライ」

【名前の由来】

銭の形をしていることから
銭フライ→ゼリーフライ と
呼ばれるようになったようです♪

【材料（幼児1人分）】

- じゃがいも・・・25g
- おから・・・20g
- 薄力粉・・・5g
- にんじん・・・5g
- たまねぎ・・・5g
- パン粉・・・3g
- サラダ油・・・適量
- ウスターソース・・・少々

【つくりかた】

- ①じゃがいもは、皮をむき茹でる(レンジで蒸してもOK)
- ②にんじん・たまねぎはみじん切りにします。
- ③ボウルに、①・②・おから・薄力粉・パン粉を入れて混ぜて、小判形に成型して油で揚げます。
- ④お好みでウスターソースをかけて完成です♪

* 離乳食期は、油を使わずに焼いたり蒸してくださいね。

1人分：エネルギー：105 kcal / たんぱく質：2.4 g