



食育だより

令和7年6月号 なんぶこども園



子どもの『噛む』は、とっても重要！

よく噛んで食べることは、子どもの心身の成長にとって、とても大切です。

◆唾液の分泌が増えると消化酵素の働きが活発になり胃腸への負担が軽減されます。

◆抗菌作用により虫歯や口臭を防ぎます。

◆よく噛むことで満腹感を得やすく肥満予防になります。

◆『噛む』ことで脳の働きが活発になり、認

虫歯を防ぐ



消化・吸収を助ける



記憶力アップ



肥満を防ぐ



おやつ時間

給食で大人気おやつ！カミカミおやつとしても、オススメです！『さつま芋の塩バタースティック』のレシピをご紹介します！

材料

- ・さつま芋 500g
 - ・バター 50g
 - ・グラニュー糖 10g
 - ・塩 5g
 - ・揚げ油 適量
- ①さつま芋を1センチ太さのフライドポテト型に切る。
 - ②水にさらしてざるにあげて、水分をよく切りましょう！
 - ③耐熱容器にバターを入れて溶かしバターを作る。
 - ④溶かしバターにグラニュー糖と塩を入れ、バターソースを作る。
 - ⑤160℃ぐらいの油でさつま芋を揚げる。
 - ⑥浮いてきたら油からあげ、油をよく切る。
 - ⑦耐熱ボウルでさつま芋とバターソースを絡める。

6月4日は虫歯予防デー

子どもの乳歯は虫歯になりやすく、永久歯に影響を与えます！虫歯の予防は歯の生え始めが肝心です！！食事の後の『歯みがき習慣』を身に着けましょう。



6カ月頃



歯の生えはじめ

9カ月頃



下の前歯が生える

1歳頃



上下の前歯が生える

1歳頃



上下の前歯が4本ずつ生える

1歳半頃



奥歯が生える

2歳半頃



乳歯が生えそろう

歯の生え変わり時期のオススメ食材

・牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品にはカルシウムやビタミンDが豊富！丈夫な歯を作ります

・魚、卵、などのたんぱく質や、緑黄色野菜を積極的に！歯ぐきの健康を守ります

歯の生え変わり時期の食事に苦戦しているときは・・・

・柔らかい食べ物を選び、よく噛んで食べることを促してみましょう！

※歯の生え方には個人差がありますので、あくまでご参考まで。

