



2021年度


は ち ま る に い ま る

目指そう 8020

8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした取り組みのことです。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物を美味しく食べることができると言われています。「虫歯なんてないから、きっと大丈夫」と思い、時間を決めずにだらだらとおやつを食べたり、面倒だからと歯磨きをせずにいると、80歳になったころには自分の歯がほとんどなくなっているかもしれません。いつまでも自分の歯で美味しく食べるために、今からでも歯や歯茎の健康づくりに気をつけましょう。

美味しく食べるために、何本の歯が必要？

永久歯は全部で32本 (親知らず込み)




バナナ
うどん
茄子の煮びたし

0~5本




れんこん
せんべい
きんぴらごぼう
かまぼこ

6~17本



するめいか
フランスパン
たくあん
酢だこ

18~28本



❖虫歯の予防効果が期待できる食べ物❖

- カルシウムを含む食べ物(乳製品、小魚、大豆、ひじき、小松菜)→歯の再石灰化
- ビタミンDを含む食べ物(鮭、まぐろ、さんま、キノコ類、牛レバー、バター)→カルシウムの吸収を助ける
- ビタミンCを含む食べ物(レモン、キウイ、いちご、ブロッコリー、じゃがいも)→歯の象牙質を作る

食べる量が気になったら…

● 子どもの食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう気をつけたいものですよね。食の細さが気になる場合は、お腹が空くことを実感させることが1番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫をしてみましょう。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、小さなおにぎりやふかし芋などの炭水化物、果物がおすすめです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりの回数を決めるようにし、食材を大きめに切ったり、硬めに茹でたりすると、噛む回数が増えて満腹感が得られるようになります。

食中毒に注意!!

高温多湿となる6~9月は食中毒が発生しやすい時期となります。食中毒予防の3原則を参考に、安全に楽しく食事を楽しみましょう。

食中毒予防の3原則

- ①つけない…手指をしっかりと洗う。まな板や包丁などの調理器具を清潔に保つ。食材の切る順番を考える。
- ②増やさない…冷蔵食品、冷凍食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。(冷蔵庫10℃以下、冷凍庫マイナス15℃以下に保つ)
- ③殺菌する…ほとんどの細菌は75℃以上で1分以上加熱すると死滅するので、食材は中心までしっかりと加熱する。調理器具は定期的に次亜塩素酸ナトリウムを含む洗剤等で殺菌する。

保育園
メニュー

豆腐の五目揚げ

【材料(4人分)】・木綿豆腐 300g ・鶏ひき肉 150g
・人参 40g ・ひじき(水で戻したもの) 30g ・しらす干し 30g
★片栗粉 20g ★塩 6g ★醤油 10ml ・揚げ油 適量

【作り方】

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包んで、30分ほど水切りする。人参をみじん切りにする。
- ②ボウルに木綿豆腐、鶏ひき肉、人参、ひじき、しらす干しと★の調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③8等分にし、小判型に成形する。
- ④170~180℃に温めた油で、③を片面約4分ずつ揚げたら完成♪