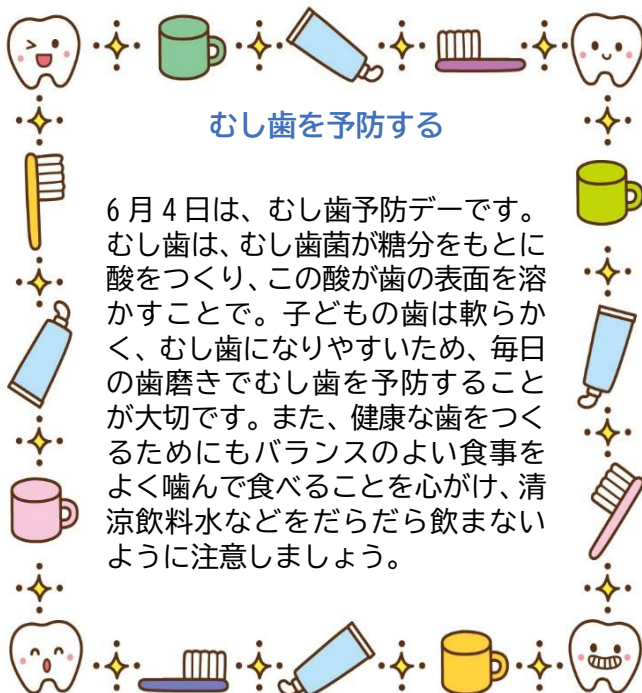




樹保育所宮之阪園

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める『歯と口の健康週間』です。歯や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。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、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。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

噛むことには様々な効果があります。よく噛んで食べることを心がけましょう。

- ★肥満予防
- ★むし歯予防
- ★消化・吸収をよくする
- ★脳の働きを活発にする
- ★味覚の発達



【五目豆】5人前

〈材料〉

- | | |
|-------------|-----------|
| ・水煮大豆 100g | ・れんこん30g |
| ・にんじん 40g | ・ごぼう 30g |
| ・干しいたけ 2g | ・砂糖 12g |
| ・濃口しょうゆ 16g | ・だし汁 300g |

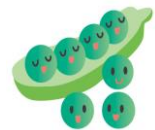
〈作り方〉

- ①干しいたけは水でもどしておく
- ②材料を1cmほどのさいの目ぎりにする。
- ③鍋に出し汁、切った材料、調味料を入れ中火で沸騰させ、沸騰したら弱火で40分ほど煮込む

カミカミ献立

6月の旬の野菜

そら豆



■栄養と効能

今が旬のそら豆。ビタミンB群、亜鉛なども豊富に含まれているので、疲労回復や貧血予防に効果があります。食物繊維も豊富なので腸の調子を整えることができます。

■選び方

さやに産毛がついていて緑色が濃く、ふっくらと膨らみ、弾力とつやがあるものを選びましょう。鮮度が落ちやすいので、できるだけ早めに食べましょう。