

令和 7年 6月号



## 食育だより



(作成者) 管理栄養士 植月 麻幹子

梅雨の季節ですね。気温と湿度が上がリ、食欲が落ちてくることもありますが夏の暑さに負けない身体をつくる、大切な時期です。元気な身体づくりのため、しっかり睡眠、適度な運動、よく噛んで食事をいただきます！



### 6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』



『ハミガキで 丈夫な体の 基礎づくり』  
(2025年度標語)



歯は鉄よりも硬い？



よく噛んで食べましょうとよく言われますが、しっかり噛めることは体のバランスを保つうえでとても大切です。ここぞと踏ん張りが必要な時、人は歯を食いしばります。スポーツ選手の中には良い成績を出すために歯並びやかみ合わせのメンテナンスをしている方もいます。

強い歯の正体は、歯の表面のエナメル質。このエナメル質は体の中で1番固い部分で、その硬さは鉄よりも硬いのだそうです。なので、歯医者さんで歯を削る時には、歯よりも硬いダイヤモンドが使われています。では、どうして虫歯になるのか…。それは、歯が酸に弱い性質だからです。むし歯菌は、歯の間にたまった食べかす（糖）を食べて酸をつくり、この酸が歯の成分を溶かしてしまいます。子どもの歯のエナメル質は まだ柔らかいため、酸による影響も受けやすいです。毎食後のハミガキはとても大切なことがわかります。

参考：日本歯科医師会HP

かんで食べると  
いいことがたくさん！

- ★ あごがしっかり発達
- ★ だ液の分泌でむし歯予防
- ★ 消化を助ける
- ★ 肥満予防



### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

#### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



### ★ かみかみごぼう ★

#### 【作りやすい分量】

ごぼう2～3本(150g)  
かたくり粉 適量  
揚げ油 適量  
★砂糖 大さじ1・1/2  
★しょうゆ 大さじ1/2  
★水 大さじ2  
いりごま 小さじ1～

#### 【作り方】

- ① ごぼうは2cmの長さにななめ切り。
  - ② かたくり粉をまぶし、油で揚げろ。
  - ③ 鍋に★を入れ、砂糖が溶ける程度に温める。
  - ④ ③に②をさっとからめ、ごまをふりかけて 出来上がり。
- ※青のり、塩でも美味しいですよ！

● 小さい子は、電子レンジ(蒸す・ゆでる)で少し柔らかくしたごぼうを使うと食べやすくなります。

● 食べている際は、大人が見守り、カミカミおいしいね！など声掛けをして 噛む力、食べる力を育てます。