



# 食育だより



日差しも長くなり、汗ばむ陽気になりました。  
梅雨入りとともに、気温・湿度も上昇し、体調を崩しやすくなる時期でもあります。  
また、カビや食中毒の発生も増えてきますので、食事の前の手洗い・うがいなど  
ご家族みんなで意識しながら、気をつけて過ごしましょう。

## むし歯予防のポイント



子どもの乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いものです。  
乳歯の発達は、永久歯や顎の発達、歯並びなどにも影響します。



### ◇毎日の歯みがきでしっかり歯垢を取り除きましょう

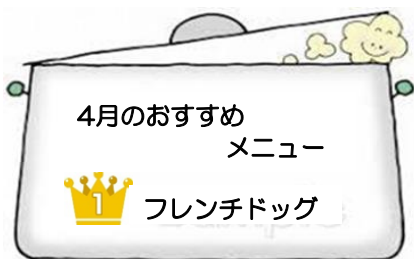
歯ブラシは子ども用と仕上げ用の2本を準備して、永久歯が生え揃うまでは保護者が仕上げみがきを  
しましょう。（寝る前は必ず）  
歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目は、むし歯がでやすいので、とくに気をつけてみがきましょう。

### ◇規則正しい食生活を心がけましょう

おやつは時間や量を決めましょう。とくに甘いジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料をダラダラ飲む  
ことはむし歯の危険が高まります。  
あめ、チョコレート、ガム、キャラメルなどは歯にくっつきやすく、口の中に長く残るので  
気をつけましょう。おやつ後も歯みがきをしましょう。

### ◇定期的に歯科検診を受けましょう

かかりつけ歯科医院をつくり、家族で定期的に歯科検診を受けましょう。  
むし歯は感染症です。家族みんなで口の中を清潔に保ちましょう。



ご家庭でも子どもたちと一緒に作れる  
フレンチドッグ！！揚げ物は少し大変  
だとは思いますが、おうち時間の際に  
作られてみてはいかがでしょうか？  
保育園では残食なしの人気メニューです。

### フレンチドッグ (4~5人分)

ウインナー	5本	①ウインナーは一口大に切る。 ②お湯にスキムを溶かす。 ③ホットケーキミックスに②をこ しながらいれ、耳たぶの硬さにな るまで混ぜ合わせる。 ④③の生地で①を包む。 ⑤④を160~170℃の油で揚げ る。きつね色になり、竹串などで さして生地がついてこなければ完 成。
ホットケーキミックス	100g	
スキムミルク	30g	
水(お湯)	50cc	
油	適量	