

# たのしく食べよう

さんさん保育園

梅雨の気配を感じるようになりました。この頃に梅の実が熟すことから“梅雨”といわれるようになったそうです。この時期は、高温多湿により食べ物が傷みやすく、食中毒が起こりやすくなりますので、抵抗力が弱い子どもたちを感染症から守りましょう。



## 食中毒に気をつけましょう



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、食中毒の原因菌を“**つけない・増やさない・やっつける**”です。また、ウイルスの場合は、**持ち込まない・広げない・つけない・やっつける**になります。



## 虫歯予防デー



毎年6月4日は『6（む）4（し）』という語呂から『虫歯予防デー』です。何でも美味しく食べるために歯を大切にしましょう。



歯に良い食べ物ってなにかな？



虫歯は口の中にいる細菌が、食べかすや糖分をエサにして酸を作り出すことで進行していきます。

## 歯の栄養になる食べ物

### カルシウム



歯や骨に多く含まれる栄養素の1つです。歯の表面のエナメル質を作ります。カルシウムを多く含む食べ物は、牛乳・ヨーグルト・チーズ・高野豆腐・小魚など



### タンパク質



体の成長や脳の発育にとっても重要です。歯においては、エナメル質の下、象牙質に多く含まれています。タンパク質を多く含む食べ物は、肉類・魚類・大豆とその加工品・卵・牛乳など



### ビタミン



ビタミンAはエナメル質を強くし、ビタミンCは象牙質を強くする栄養素です。ビタミンAを多く含む食べ物は、ほうれん草・南瓜・人参・レバー・うなぎ・海藻類など



### マグネシウム

微量元素ですが、歯を支える歯槽骨の重要な成分です。マグネシウムを多く含む食べ物は、大豆・アーモンド・海藻類・玄米など



## 虫歯予防が期待できる食材



### 食物繊維

食物繊維を含んだ食べ物は、噛んだ時に歯をキレイにしてくれます。また、唾液は口の中をキレイに保ち虫歯を予防する働きがあります。

主に、干し柿、インゲン豆、小松菜、きゃべつ、ごぼうなど食物繊維が豊富です。



### フッ素



フッ素は骨や歯に含まれています。歯の再石灰化を促したり、歯質を強化する、虫歯菌の発育を抑制する、虫歯の酸の産生も抑制する効果があります。

主に、いわし・海藻・エビ・緑茶・お茶などにフッ素が多く含まれます。

