



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和8(2026)年6月号
川西市立保育所・認定こども園

雨が降ると、植え付けた農作物がすくすく育ちます。近年、暑さは前倒しですが、1年で一番日が長い夏至を迎えると、夏に向かって暑さや湿度が本格化していきます。こまめに水分補給をして、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

親子そろって、歯と口の健康を考えよう！

乳歯はエナメル質が薄く弱いため虫歯になりやすく、虫歯になると進行も大人より早めです。日々の歯と口の健康管理として、乳歯の頃からの正しい歯磨き習慣や規則正しい食生活、定期的な歯科健診などが大切です。歯と口の元気は、身体の元気を支えています。

★ゆっくりよく噛んで食べることの大切さ…ご存じですか？「乳歯の役割」

歯と口は、食べ物を噛んで細かくし、体内に取り入れる「入り口」となる重要な器官ですが、入り口以外にも大切な役割があります。子どもにとっては、「食べること」「発音すること」「表情をつくること」だけでなく、ものの形・大きさ・固さなどの感覚を学習する器官です。



- 食べ物を細かくし、消化を助ける
- 発音を助ける
- あごの発育を助け、顔の形を整える
- 永久歯が正しい位置に生える目印になる

★虫歯予防のポイント…親子で「お口元気」の習慣を！

口の中で、「時間・歯の質・虫歯菌・糖分」の4つの条件がそろると、虫歯になりやすくなるといわれています。虫歯予防の食習慣を心がけましょう。

◎バランスのとれた食事

歯の形成に重要なミネラル(カルシウム)やビタミン(ビタミンD)をバランスの良い食事から摂りましょう。

◎だらだら食べをやめる

食事やおやつをだらだらと食べ続けると、口の中は酸性になり、歯の成分が溶け出して虫歯になりやすくなります。普段の食事は20分(長くても30分)を目安とし、おやつは前の食事と次の食事の中間にしましょう。

◎糖分の摂り過ぎに気をつける

虫歯は飲食物の糖分を養分として増殖し、歯垢(しこう)や酸を作って歯を溶かします。子どもに与えやすい乳酸菌飲料やこれからの季節で口にする機会が増えるスポーツドリンクも多量の糖分を含んでいます。おやつ「内容」「量」「タイミング」は、少なくとも小学生までは大人がしっかり管理しましょう。



→ 次のページもご覧ください

◎歯垢をきっちり取り除く

乳歯が生えてきたら、湿らせたガーゼで歯をやさしく拭くことからはじめ、上下の前歯が生えてきた頃から、歯ブラシを使います。3歳頃になると自分で歯ブラシを使い始めますが、「仕上げ磨き」は忘れずに。歯磨きは食事の後と就寝前の大切な習慣ですが、親と子のスキンシップの時間にもなります。



お口見せて～「いやいや」あるある…手のひらで頬をさわったり、人さし指のはらで子どもの唇をさわったりすることで、口をさわられることに慣れておきましょう。日頃から子どもの口の中をみる習慣をつけることも大切です。



◎かかりつけ歯科医院で定期健診を！

歯と口の定期健診では虫歯の有無以外にも、大人も子どももそれぞれの口の状態にあわせた“お口の元気”につながる色々なアドバイスがもらえます。



◇今月の給食・おやつより… **調理師さん**からのおすすめメニューです！

チャフチェ

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材料】

・牛肉	90g	・油	適量
・はるさめ	60g	・砂糖	6g(小さじ2)
・にんじん	60g(1/3本)	・濃口しょうゆ	18g(大さじ1)
・ピーマン	30g(1個)	・ごま油	1.8g(小さじ1/2)
・たまねぎ	150g(3/4個)	・ごま	4.8g(大さじ1/2)
・干しいたけ	3g(1個)		
・にんにく	1.8g		



【作り方】

- ① 材料の下準備をする。
牛肉…5mm幅に切る
はるさめ…湯通しして2cmに切る
にんじん、ピーマン、たまねぎ…千切り
干しいたけ…もどして1cm幅の千切り
にんにく…みじん切り
ごま…煎って粗めに擦る
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを弱火で炒める。香りが立ってきたら、牛肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、干しいたけ、たまねぎ、にんじんの順に炒め、野菜がしんなりしたら、砂糖、濃口しょうゆ、ピーマンを入れて炒める。
- ④ 仕上げにはるさめ、ごま油、ごまを入れたら火を止める。

～ 調理師 のコメント ～

お肉と野菜をバランス良く食べられるメニューです。
にんにくとごま油で香りも良く、暑くなってくる時期でもご飯がすすむのでおすすめです。
ピーマンは縦に切ると苦みを抑えられるので食べやすくなりますよ。