

いつまでもおいしく楽しく食べるために
「お口をいい状態に保つこと」

が大切です。



6月は食育月間・歯と口の健康週間です

お口の健康を守りましょう！



子どもも大人も高齢者も！

栄養バランスの良い食事はもちろん、お口の中をきれいに保つことや、噛みごたえのある食事をしっかり食べることで、いつまでもおいしく食べることに繋がります。



お口を守るポイント1

口の中を清潔に
歯磨きを1日2回以上
舌みがきやうがいをしっかり
半年に1回は歯科受診を

とっても大切！口腔ケア

口のトラブルはバイオフィルム(歯垢)が原因となり、歯肉炎や歯周病、口臭、ねばつきなどを引き起こします。

口腔ケアの基本は

- ①歯みがき ②歯間部清掃 ③洗口 ④舌みがきです。
(歯間ブラシ、フロス等) (口ゆすぎ)

良い状態を保つために！歯科健診

歯周病と糖尿病・動脈硬化との間には関係があることがわかっています。定期的に歯科健診を受けることは歯と口の健康のみならず全身の健康を維持・増進させることにもつながっていきます。

「悪くなってから」ではなく、悪くならないために受診しましょう。

お口を守るポイント2

歯へのダメージを減らす
清涼飲料水や甘いおやつを控える
おやつは規則正しく量を決めて

おやつのルール

発育・成長の著しい幼児は、体が小さいわりに多くのエネルギーや栄養素を必要とするため、1日3回の食事では十分な栄養が摂れません。不足する栄養分を補うのが“おやつ”です。そのため、おやつは食事の一部と考えましょう。甘いお菓子やスナック菓子ではなく、牛乳・乳製品や野菜、果物、いも類を使ったものや、ごはんやサンドイッチなどを用意しましょう。

食事に影響しない量と時間を守ることが大切です。1日2回までとし、次の食事まで2~3時間は空けるようにしましょう。

1日のおやつの目安量



ふかし芋(小1個100g)130kcal



おにぎり1個(100g)170kcal

量は子どもの年齢、体格、食欲、活動量等に合わせましょう



噛みごたえのある食感にするための調理のコツ

大きく切る

噛みごたえのある食材

加熱を短く！

水分を少なく！

お家でも！かみかみメニュー



本レシピは町内小中学校の給食を基に日本人の食事摂取基準 20~30 代女性の基準（1 日約 2,000 kcal）の 1/3 を目安とし作成しました。

ごはん

大人 252kcal たんぱく質 3.8g 食塩 0.0g

材料（4人分）

炊く前

大人 4 人分で 2 合

炊きあがり

こども 1 人あたり約 110g

大人 1 人あたり約 150g



お口を守るポイント 3

栄養バランス
主食・主菜・副菜を
バランスよく食べる



茎わかめのツナ和え

74kcal たんぱく質 4.2g 塩分 1.1g

材料（4人分）

茎わかめ（味付きでもOK）・・・24g
キャベツ・・・・・・・・・・2枚（100g）
コーン缶・・・・・・・・小1缶（50g）
ツナ缶（油漬）・・・・・・・・1缶
濃口しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

- 1.キャベツは粗いせん切りにする。コーン缶は水をきり、ツナ缶は油をきる。茎わかめは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- 2.鍋に湯を沸かし、キャベツをさっと茹でて冷水にさらして水気をしぼる。
- 3.ボウルに茎わかめ、キャベツ、コーン、ツナを入れて混ぜ合わせ、しょうゆと砂糖を加え、和えて完成。

えびと大豆の甘からめ

203kcal たんぱく質 13.4g 塩分 1.5g

材料（4人分）

アカシャエビ・・・120g
（殻のまま食べられるものがオススメ）
大豆（水煮）・・・1缶（200g）
片栗粉・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・適量
砂糖・・・・・・・・大さじ1
本みりん・・・・・・・・大さじ1
濃い口しょうゆ・・・大さじ1と1/2
白ごま（炒り）・・・大さじ1
水・・・・・・・・大さじ2



【作り方】

- 1.エビと水気を切った大豆に片栗粉をまぶす。
- 2.フライパンで油を熱し、エビと大豆を揚げる。
- 3.鍋に砂糖、本みりん、しょうゆ、白ごま、水を入れて加熱をし、砂糖が溶けたら火を消す。
- 4.3の鍋にエビと大豆を加え、タレを絡めて完成。

栄養価は大人1人分です。日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）追補 2018 年に基づいて大人1人あたりで算出しています。町内小中学校の献立の使用食材と異なる場合がありますのでご了承ください。

みそけんちん汁

69kcal たんぱく質 6.0g 塩分 1.2g

【作り方】

- 1.鶏むね肉は食べやすい大きさ、大根は皮をむいていちょう切り、ごぼうはささがき、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切りする。豆腐は2cm角に切る。
- 2.鍋にかつおだしを入れ、大根、ごぼう、にんじん、じゃがいもを順に入れて中火にかける。
- 3.鶏むね肉、豆腐を加えて加熱する。
- 4.火を止めて、ねぎを加え、味噌を溶き入れて完成。

★和風顆粒だしを使用すると、塩分はプラス 0.8g となります。

いつまでもおいしく食事を楽しみましょう！



令和3年6月発行
大口町健康生きがい課・戸籍保険課
大口町保育所・学校給食センター
管理栄養士

