

6月

かもめっこ すくすくコラム



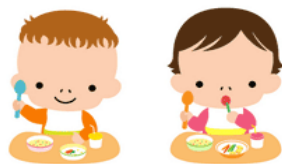
爽やかな5月が終わり、蒸し暑く雨の多い季節がやってきました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいところですね。

今回は、『虫歯予防デー（6/4）』ということで、『虫歯とおやつ』についてご紹介したいと思います☆

◎おやつは大事な栄養補給源

子どもの成長には、毎日の食事と同様におやつは欠かせません！！

大人と違って子どもは、消化機能が十分に発達していないので、1度の食事でたくさんの量を食べることが難しいです。そのため、小分けにして栄養を取り込む必要があります。ですから、子どもにとってのおやつは**3度の食事を補うための軽い食事**と考えてください。決して甘いものを食べる時間とは限らないのです。おやつの時間に甘いものをあげると、次のごはんをしっかりと食べられなくなってしまう可能性もあるので注意が必要です。



【虫歯ってどうやってできるの？】

砂糖を含んだものを食べると虫歯菌が活発になり、酸を作り出します。歯は酸に弱いので、歯が溶けてしまい虫歯の原因になるのです。食べ始めてから数分経つと歯の表面が溶け始めますが、唾液に中和されて歯の表面が元に戻ります。ところが、頻りに食べ物やジュースをお口の中に入れていると、歯の表面が元に戻る前に歯が溶けていき、虫歯になってしまうのです。



× 虫歯になりやすいおやつ

- ・砂糖が多く含まれている
- ・口の中に長時間、残る
- ・歯にくっつきやすい

毎回のおやつの時間にあげるのではなく、**楽しみの1つ**としてあげる程度がいいですね♪

《代表例》



キャンディー



クッキー



チョコレート



ケーキ

○ 虫歯に比較的なりにくいおやつ

- ・砂糖の量が少ない
- ・口の中に残りにくい
- ・歯にくっつきにくい

おやつの多くには砂糖が含まれています。ですから、**砂糖が入っていてもすぐ食べ終わり、歯にくっつきにくいもの**を選ぶようにしましょう。

《代表例》



おせんべい



ヨーグルト



さつまいも



果物

◇おやつを食べる時間とタイミング

おやつは子どもが欲しいときにあげるのではなく、食事の時間と同じように、おやつ時間もきちんと決めておきましょう。欲しいままに与えてしまうと夕食を食べられなくなってしまいかもしれません。また、ずっと何かを食べていると口の中が虫歯になりやすい環境となってしまうため、だらだら食べる習慣はつけないようにすると良いですね！



～おすすめの時間とおやつ～

朝食と昼食の間の午前 10 時



消化が良く胃に負担のかからないものが◎



昼食と夕食の間の午後 3 時



食事でとりにくい栄養を補えるものが◎



かぼちゃ豆腐の白玉団子



【材料】(約 35 個分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・白玉粉 200g
- ・豆腐 120g
- ・卵黄 1個
- ・はちみつ 大さじ 2

※はちみつは、満 1 歳以降使用

かぼちゃの甘さによって、はちみつなどの量は変えてください。はちみつ以外にも、あんこやきな粉もオススメ！

【作り方】

- 1、一口大に切ったかぼちゃをラップに包んで、3～5 分間レンジで加熱する。
- 2、かぼちゃがやわらかくなったら、皮を外し、ジップロックに入れて、軽くもむ。
- 3、その中に、白玉粉・卵黄を入れて、かぼちゃをより崩すように混ぜ合わせる。
- 4、豆腐で生地の間さを調整しながら、みみたぶより少しやわらかく捏ね丸める。
- 5、お湯を沸かし、沸騰したら、団子を入れていき、浮かんだものからザルにあげる。
- 6、皿に盛り付け、はちみつをかけたら出来上がり♪