

食育だより 令和3年度春夏号 根室市保健課健康推進担当

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も食育劇は市で作成した食育劇DVDを各園で上映してもらうこととなりました。今年は、怪獣たちに狙われてしまったカニオ君のお話です。

食育劇DVDのあらすじ



「ニムオロ戦隊シマレンジャー」は、根室の子どもを守るヒーロー。ある日、シマレンジャーに根室の子どもたちを狙っている怪獣の情報が入ります。

怪獣の名前は「フラフラー」と「ムシバー」。根室の子どもたちから元気をうばったり、虫歯だらけにしたりすることをたくらんでいるようです。



フラフラーとムシバーのターゲットになったのはカニオ君。カニオ君は野菜が大嫌い。朝ごはんも食べません。お菓子やジュースをおやつ以外の時間以外にも食べたり飲んだりします。さらに歯磨きをせずに寝てしまいます。カニオ君は怪獣たちから好き嫌い光線とバイキン光線を浴び、体はフラフラに、歯も痛くなってしまいました。

そこで、シマレンジャーは、カニオ君に好き嫌いしないで食べる大切さや歯みがきをする事、おやつは時間を決めて食べる事、朝ごはんもきちんと食べる事を教えます。カニオ君は苦手な野菜も頑張っておも、歯磨きをして、怪獣たちを追い払うことができました。

それからカニオ君はすっかり元気を取り戻し、運動会でも大活躍しました。



朝ごはんもバランスよく食べよう！

昨年度、ご協力いただいた食育アンケートから、夕食をバランスよく食べられているご家庭が多い一方で、朝食をバランスよく食べられているご家庭が少ないことがわかりました。「朝は時間がないから、栄養バランスのことを考えるのは難しい…」という声をよく聞きます。

ということで、今回は、時間がない朝でもバランスよく食べるコツをご紹介します。

●朝からバランスよく食べるコツ

*夕食を多めに作って朝ごはんのおかず。具たくさん味噌汁やスープがおすすめです。

*作り置きして朝はレンチンだけ！多めに作った料理を小分けに冷凍しておく便利です。

*お手軽な食材で調理いらず！ミニトマトや冷凍野菜、納豆や魚の水煮缶がおすすめです。



おすすめレシピ

コク旨！チキンカレースープ

材料(4人分)				
鶏むね肉	100g	ブロッコリー	80g	
A	おろしにんにく	小さじ1	水	600mL
	おろししょうが	小さじ1	コンソメの素	小さじ2
にんじん	50g	カレー粉	小さじ1	
じゃがいも	80g	塩	1つまみ	
玉ねぎ	50g	サラダ油	大さじ1	



1. 鶏むね肉は皮をはぎ取り、ひと口大のそぎ切りにする。Aをもみ込む。
 2. にんじん、じゃがいもは皮をむき乱切り、玉ねぎはくし切り、ブロッコリーは小房に切る。
 3. 鍋にサラダ油を引き、1を炒める。ブロッコリー以外の野菜を加え、全体に油がまわったら、水を入れて、野菜に火が通るまで煮る。
 4. 3にブロッコリーと、コンソメの素・カレー粉・塩を加えて、ブロッコリーに火が通るまで煮る。
- *小さなお子さんや辛いものが苦手なお子さんには、カレー粉の量を調節しましょう。



歯は一生もの！虫歯を予防しましょう

根室市は虫歯が多い！

右の表を見てわかるとおり、根室市では、他の市町村と比べて虫歯が多いことがわかっています。今、虫歯がある子も虫歯がない子も、これ以上虫歯をつくらないように、歯磨きやおやつのとりに気をつけましょう。



1人当たりの虫歯*の本数

根室市	2.20本
別海町	1.37本
中標津町	0.62本
標津町	0.83本
羅臼町	0.56本

*未処置歯・処置歯・喪失歯
参考：2020年度釧路・根室管内
12歳児（中学1年生）DMFT指数

仕上げ磨きのポイント

お子さんの歯磨きだけでは、歯の汚れは十分に落とせません。虫歯を予防するためには、保護者の方の仕上げ磨きが大切です。仕上げ磨きに役立つポイントをご紹介します。

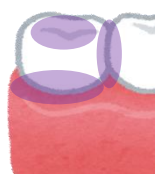
●ぐずってみがかせてくれない時は

- お子さんの好きな音楽をかけたり、動画を見せる。
- 毎食後の仕上げ磨きが難しい時は、夜の仕上げ磨きはしっかり行う。



●虫歯になりやすい場所

- 歯と歯の間
- 歯と歯茎の境目
- 奥歯の奥、奥歯の溝



●歯磨き粉の量

- 3～4歳：グリーンピース大
- 3歳未満：グリーンピース半分
- 歯磨き粉は1歳から使用できます



夕食後のジュースやお菓子は、虫歯になりやすい！

夕食後以降にジュース・アイス等を、「毎日飲食する人」の虫歯のなりやすさは2.6倍、「時々飲食する人」の虫歯のなりやすさは1.6倍でした。夕食後にジュースやお菓子を毎日食べる人はもちろんのこと、時々食べてしまう人も注意が必要であることがわかります。

また、おやつ時間が決まっていない人の虫歯のなりやすさは1.5倍でした。望ましいおやつのとりに気をつけて、歯の健康を保ちましょう。



望ましいおやつのとりに方

- おやつは1日1回、時間を決めて食べる。
- 夕食後以降は、水かお茶以外のものはとらない

まぎらわしい表示「糖類ゼロ」「無糖」

このような表示を見ると、全く糖類が含まれていないと思ってしまいますが、実は含まれているものがあります。「糖類ゼロ」や「無糖」などと表示できるのは、「100g (mL)あたりの含有量が0.5g (mL)未満のもの」という基準があります。なので、少し糖類が含まれているものもあるのです。糖類ゼロだから大丈夫と思わずに、お菓子やジュースの食べ方には気をつけましょう。

