

## 食育劇を上映しました！

根室の幼稚園、保育園にはみんなの元気を守る3人のヒーローが毎日パトロールをしています。(歯みがきを大切にしているピカピカレッド、朝ごはんもしっかり食べるモグモグブルー、おやつは時間を決めて食べるワクワクイエロー)

そんな時、お母さんにわがままを言っているごうくんを見つけました。ごうくんはお母さんの言う事を聞かず、夜ご飯の後にお菓子をたくさん食べて、歯みがきをせずに寝てしまいました。寝ている間に虫歯菌がごうくんの歯を攻撃します。朝起きてもお腹が空かないごうくんは朝ごはんも食べませんでした。見かねたヒーロー達は、ごうくと虫歯菌をやっつける3つの約束をします。ごうくんはヒーロー達との約束を守り、見事虫歯菌を退治することができました。

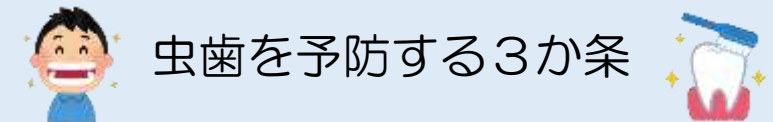


## 虫歯の予防について

虫歯を予防するために大切なことの中で1番大切なのは食べた後の歯みがきですが、その他にも大切なことがあります。それは、お菓子やジュースのとり方です。

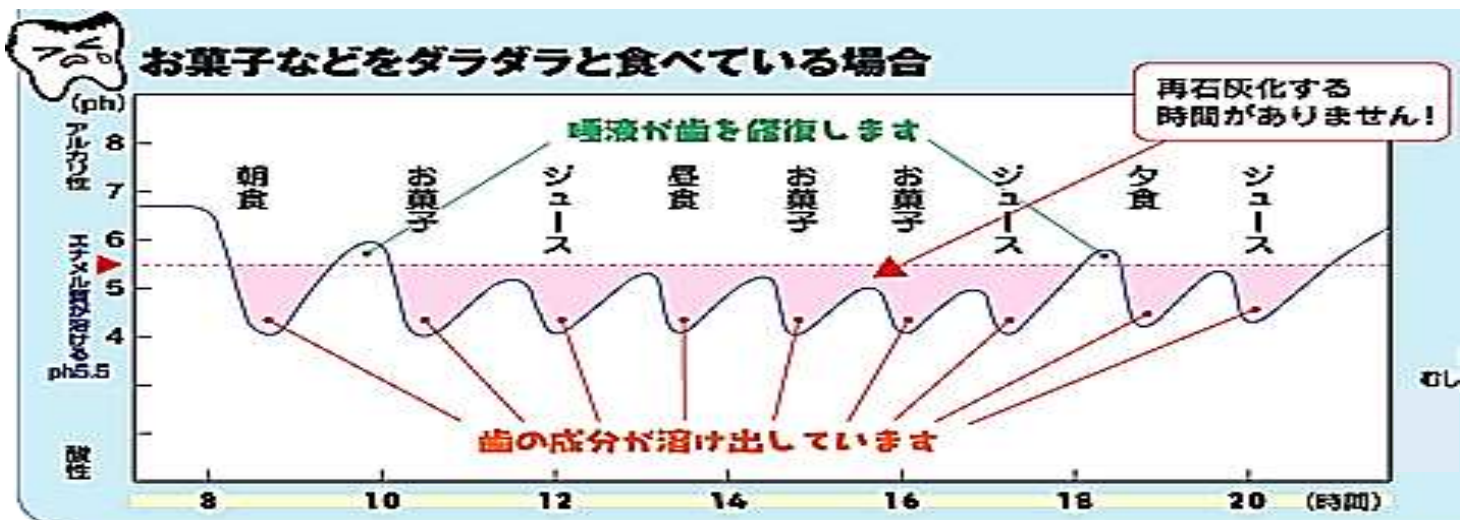
糖分を含む食品を1日に何回も、あるいは長時間、食べたり飲んだりしていると、下の図のように歯の溶ける時間が長くなり、虫歯へと繋がります。

普段の水分補給は水かお茶にし、おやつの時間は決めて食べるようにしましょう。



### 虫歯を予防する3か条

- その1. 食べた後は、歯みがきをする
- その2. 水分補給は、水かお茶にする
- その3. おやつの時間を決めて食べる



# 生活リズムについて

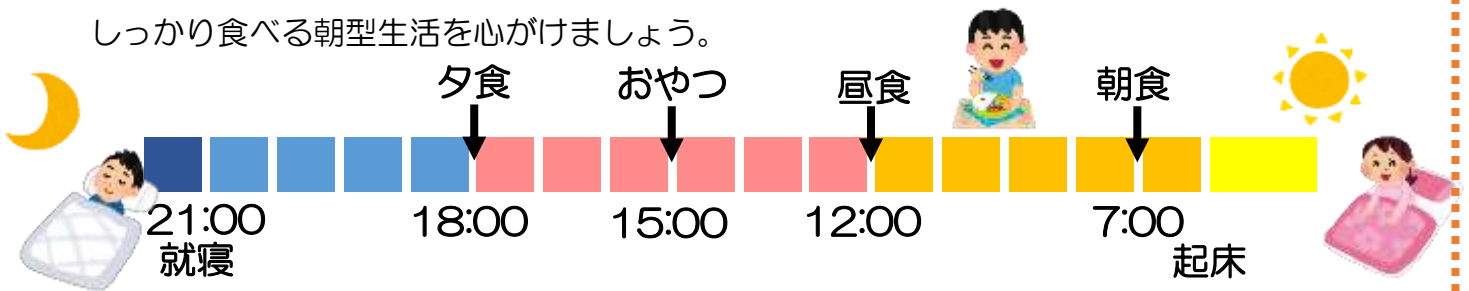
## ① 食事とおやつの時間を規則正しくする

食事とおやつの時間を決めて守ることで、寝る時間、起きる時間もほぼ決まり、安定したリズムで毎日を過ごすことができるようになります。

おやつやジュースは次の食事に響かないよう食事の2時間前は食べないようにしましょう。夕食は、寝る時間の2時間前までには食べ終わることが理想です。

## ② 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー源になる他、体のリズムを整える重要な役割があります。朝ごはんを欠食すると、眠っていた体が起きるのはお昼過ぎ。寝る時間になってもなかなか寝つけず、生活リズムが乱れる原因となります。早寝早起きを習慣にして朝ごはんをしっかり食べる朝型生活を心がけましょう。



# 彩りピーマンのみそきんぴら



### 材料 (4人分)

赤パプリカ	1/2個(100g)
黄パプリカ	1/2個(100g)
ピーマン	4個(100g)
ごま油	大さじ1

味噌	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ2
かつお節	1パック(2g)

### 作り方

- パプリカとピーマンはへたと種をとり、千切りにする。
- フライパンにごま油を引き1を炒める。しんなりしたら火を強めてAを加え水気がなくなるまで炒める。
- 火を止めてかつお節を和えてできあがり。

### 小さなお子さんが食べやすい調理のポイント

- ①ピーマンのわたは苦味が強いののできれいに取る。
- ②ピーマンをラップにくるみ電子レンジで約1分加熱し薄皮をとる。
- ③口に入りやすいよう、短めの千切りにする。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	3.3g
炭水化物	7.2g
食物繊維	1.4g
カルシウム	9mg
鉄分	0.4mg
塩分	0.6g