

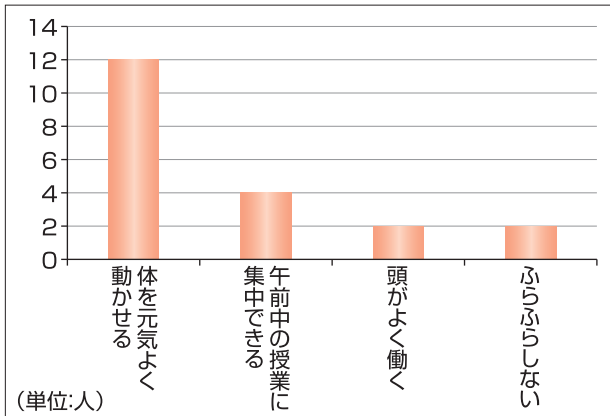
「食育推進チーム」だより

～朝食からはじめる、健康づくり～

境小学校(栄養士)

境小学校6年生に聞きました!

「朝ごはんのいいところ」はどこだと思いますか?



アンケート結果をみると、朝ごはんのいいところをきちんとおさえてくれています。さて、いいところを知っていても食べていなければ意味がない!

“今朝は食べてきた…?”この質問に6年生全員が朝ごはんを食べてきたと答えてくれました。朝ごはんの内容も、「主食+主菜+汁」「主食+副菜+汁」など「朝ごはんのいいところ」をしっかりと発揮することができる内容となっていました。

保護者の方には忙しい朝のごはん作りは大変かと思いますが、朝ごはんのいいところを子どもたちが発揮できるよう、準備をよろしくお願いします。



～きょうの給食から～ おすすめ朝食レシピ「豆いっツナサラダ」



〈1人分栄養価〉エネルギー 61kcal
塩分 0.3g

◆材料(4人分)◆

ツナ…40g キャベツ…120g きゅうり…40g 人参…20g
大豆水煮…30g お好みの豆…30g しょうゆ…小さじ2
酢…小さじ1 マヨネーズ…大さじ1

◆作り方◆

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②キャベツと人参をさっと茹で、ツナ・豆・調味料で味をつける

給食では、よっちゃばりの方が届けてくれた「大豆」と「白いんげん豆」を使用しました♪

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「歯の健康 編」

あなたにはかかりつけ歯科医院がありますか?

富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)によると、「かかりつけ歯科医院」があると答えた方の割合は64.0%(図1)となっています。

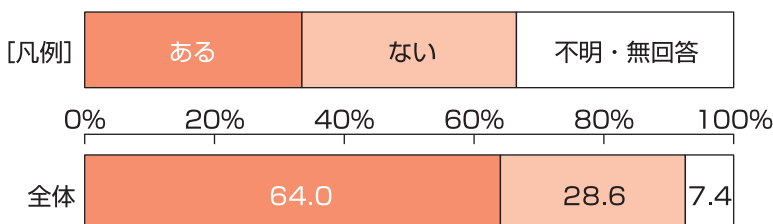
歯科医院というと「むし歯の治療をするところ」というイメージがあるかもしれませんが、歯が悪くなった時だけ行く歯科医院は“本当のかかりつけ歯科医院”ではありません。

本当のかかりつけとは?

では、悪くなるたびに治療に行く歯科医院はなぜ、かかりつけとは言えないのでしょうか? それは、悪くなってから治療をしても、歯の状態は以前よりも悪くなってしまふからです。

“本当のかかりつけ歯科医院”とは、定期的な健診でむし歯や歯周病のリスクの発見や、日ごろの歯磨きでは取り切れない汚れ(細菌等)を落としてもらうなど、「歯が悪くなるのを未然に防ぎ、歯の健康を保つサポートを受けるところ」なのです。

(図1)かかりつけ歯科医院の有無



資料:富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

歯周病は30歳以上の約80%の方に見られる生活習慣病です。

日ごろの歯の手入れに加え、定期的に健診を受ける等、専門家のサポートを受けることが効果的な予防・治療につながります。

