

食育通信

平成29年
8月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成 29 年 8 月 1 日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2636

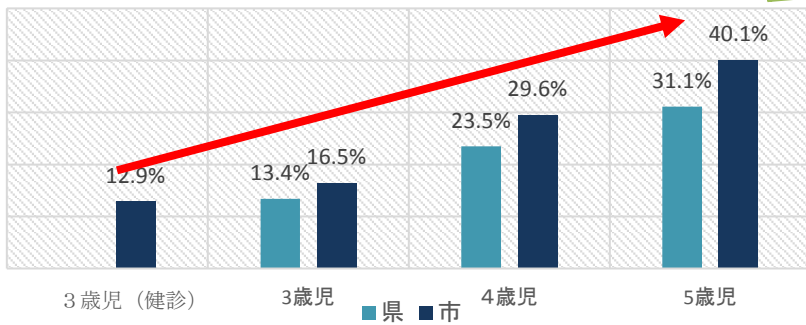
食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。



子どもたちの歯の健康は家族みんなで守りましょう！

阿賀野市の園児のむし歯のある子の割合を見ると、年齢が上がっていくにつれて、むし歯のある子の割合が増える傾向にあります。5歳児になるとむし歯のある子は、3歳児健診の約3倍になります！！

H28 むし歯のある子の割合



阿賀野市園児のむし歯状況

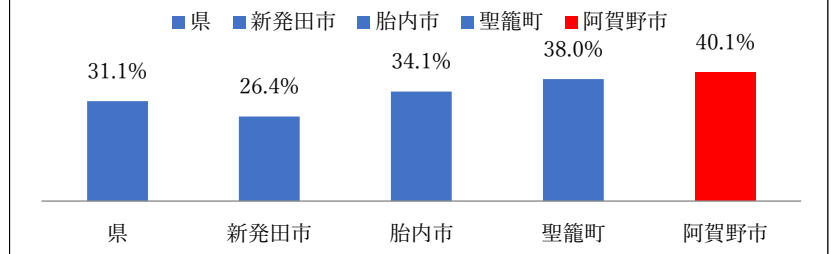
阿賀野市の子どもは、近隣の市町と比較するとむし歯が多い状況にあります！！

乳歯を使う期間は10年くらいです。「どうせ永久歯に生えかわるから・・・」とっていませんか！？

乳歯は10年間の間にたくさんの大切な役割をします。

噛む・話す・永久歯を正しく導く・顎の発達を助け顔の形を整えるなど。子どもの乳歯は永久歯の時期以上に大切だと言われています。お口の健康の基礎づくりが乳歯の時期に始まっているのです。

むし歯のある子の割合 (新発田地域振興局管内の比較)



乳歯は、むし歯になって重症化すると、いろいろな弊害が起こります！

乳歯のむし歯が重症化すると、永久歯の歯並びが悪くなる原因になります。またむし歯が進むと痛がったり、よく食べ物を噛めなくなったりして、偏食や少食の原因になることも……。さらに、言葉の発音に影響が出たり、見た目が気になったりするなど、子どもたちの心の成長に影響を与えてしまうこともあるため、乳歯のむし歯予防はとても大切なのです。



子どもの歯を守ろう！ むし歯予防の3つの習慣

食事の後の

歯みがき

規則正しい

食生活

定期的な

歯科健診

阿賀野市幼稚園・保育園の「むし歯予防教室」で

食育エプロンシアターをしました！

毎年実施している「むし歯予防教室」で、今年は市内17園で、食育エプロンを使い「舌の動き」について子どもたちと一緒に考える『たっくんのおはなし』をしました。

食べものを“舌”の上にのせただけでは、味はあまり感じない。よく噛んで口の中の“唾液”と混ぜることで味がよく伝わってくるということを、エプロンのたっくんと、いろいろな食べ物を使って、わかりやすく話をしました。

子どもたちも元気に受け答えしながら、楽しそうに学んでいました。



しっかり噛んで食べることで歯が守られます！

しっかりよく噛んで食べると、たくさんの唾液が出て、食べもののいろいろな味を味わうことができます。そして味がわかるばかりではなく、溶けだした歯の再石灰化を助けたり、むし歯菌や歯周病菌の働きを抑え、大切な歯を守ります。

子どもの頃からよく噛んで食べる習慣をつけたいですね。

(問合せ：健康推進課・歯科保健担当 電話 62-2510 内線2622)

クックパッド (cookpad) 阿賀野市公式キッチンに “うららトマト”を使ったレシピを公開！

日本最大級のレシピサイト「cookpad」阿賀野市公式キッチンに、阿賀野市の“うららトマト”を使ったレシピを紹介！インターネット <http://cookpad.com/kitchen/11529417> または、「クックパッド 阿賀野市」で是非検索してみてください

トマトのパン粉焼き

うららトマトの冷やしおでん

阿賀野市の
美味しい
「うららトマト」

郷土料理教室を開催します！

新潟に昔から伝わる郷土料理を
みんなで楽しく作りましょう！

＜申込み＞ 9月1日(金)まで
健康推進課 健康づくり係(内 2636)

日時：9月9日(土)9時30分～13時まで
場所：京和荘 2階(京ヶ瀬保健センター)
対象：年少児以上の親子(大人のみの参加も可)
定員：25名(定員になり次第締め切ります)
持ち物：参加費(大人200円子ども100円)、米半合、エプロン、三角巾



「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド
リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、
瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご
五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

