



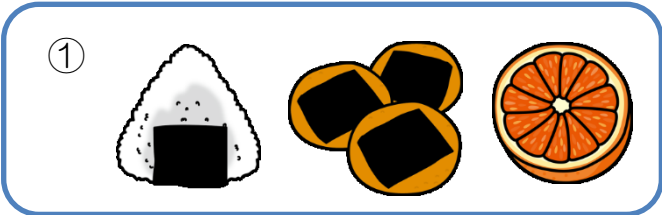
# 「おやつ」について (6月号)



おやつは「間食」とも言い、食事と食事の間に食べるもののことです。食事で取りきれなかった栄養をおぎなったり、気分転換に食べて心の栄養にしたりと色々な役割があります。おやつの取り方を間違えて、「お腹がいっぱいで、夕ごはんが食べられなくなっちゃった」なんてことにならないように上手に食べて欲しいですね。おやつについて考えてみませんか？

## 歯に良いおやつはどっちでしょう？

下の2つのおやつの仲間のうち、むし歯になりにくいのはどちらでしょう？



答え ①

ヒント 「甘い」「歯につきやすい」は、むし歯菌の大好物です。

※ クッキー、チョコレート、キャンディー、キャラメル、ケーキなどの「甘い」「歯につきやすい」おやつは、最もむし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。  
食後は、水でうがいをするなどして口の中をきれいにしましょう。

### むし歯をつくらない秘けつ

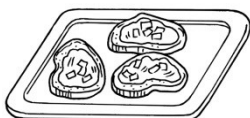
- ① 食事・おやつは決められた時間に食べるようにしましょう。  
ご飯（米）を食べるだけでも、口の中は歯を溶かすのに十分な「酸」の状態になります。ダラダラと食べ続けていると、歯が一日中酸に浸り続けることになり、むし歯がしやすい状態を保つことになるからです。
- ② 食べものは、1口30回以上かみ、だ液を多く出しましょう。  
だ液には、口の中に残った「食べカス」を流したり、口の中の細菌を減らしたり、歯が溶けるのを防いだりする効果があります。

## 手作りおやつ 作ってみませんか？

### じゃこトースト

#### 材料 3こ分

フランスパン	3cmほど
万能ねぎ	2本
ちりめんじゃこ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	小さじ1
ねりがらし	小さじ1/2



#### 作り方

- ① フランスパンを1cmくらいの厚さに切る（3枚）。
  - ② 万能ねぎを小口切りにする。
  - ③ ②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、牛乳で溶いたからしを混ぜ合わせる。
  - ④ ①の上に③をのせ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
- ※ からしはお好みで使ってください。  
※ お好みでとろけるチーズをのせてもおいしいです。  
※ フライパンでもできます。やけどに気をつけてください

4月の市内産食材  
利用率は  
**4.9%**  
でした。

