



2026年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)

よく噛んで食べましょう♪



よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、あごの発達や虫歯の予防、食べすぎを防いで肥満を予防するなど、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。



よく噛んで
舌で味わって食べる
と美味しいよ

丈夫な歯をつくろう！

おいしく食事をして必要な栄養素をしっかりと体内に取り込むためには健康な歯が必要不可欠です。歯は体の一部なので、毎日の歯磨きを徹底するだけではなく、毎日の食事からバランスよく栄養を摂ることが必要です。カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、椎茸などのビタミンDを多く含む食品はカルシウムの吸収を助けてくれます。

- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・うなぎ
- ・いりこ
- ・納豆
- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ヨーグルト



- ・牛肉
- ・豚肉
- ・鶏肉
- ・南瓜
- ・人参
- ・パプリカ
- ・卵
- ・豆腐
- ・チーズ

- ・オレンジ
- ・いちご
- ・りんご
- ・キウイ
- ・じゃが芋
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・ゴーヤ



- ・とうもろこし
- ・南瓜
- ・椎茸
- ・牛乳
- ・マーガリン
- ・卵
- ・鮭

5月のおすすめレシピ 「ポパイサラダ」

〈材料 作りやすい分量〉

- ・ほうれん草 1袋 (200g)
- ・人参 1/3本 (60g)
- ・玉ねぎ 1/4個 (50g)
- ・にんにく 1/5かけ (1g)
 - ・砂糖 10g
 - ・醤油 13cc
 - ・サラダ油 5cc
 - ・酢 13cc
 - ・すりごま 10g

〈作り方〉

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
- ② 人参・玉ねぎは千切りにして茹でて、水気を絞る。
- ③ にんにくはすりおろす (チューブ可)
- ④ ボールにすりごまと調味料を全て入れ混ぜる。
①、②、③もすべて入れ、混ぜ合わせたら完成♪

