



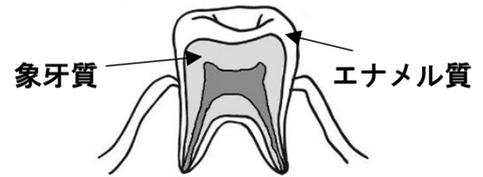
食育ひろば



11月8日は、『いい(11)歯(8)の日』です。丈夫な歯を作り、健康に過ごすためには、歯みがきはもちろん毎日の食事が大切です。どのような食べものが歯の形成に必要なのか、見てみましょう。



歯を強くする栄養素



たんぱく質	カルシウム	ビタミンA
<p>◎歯の土台を作る</p> <p>卵 肉 牛乳・乳製品</p> <p>魚 豆・大豆製品</p>	<p>◎歯の原料となる</p> <p>牛乳・乳製品 小魚</p> <p>大豆・大豆製品 ひじき</p>	<p>◎歯のエナメル質の土台を作る</p> <p>レバー 卵 チーズ</p> <p>ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜</p>
ビタミンC	ビタミンD	マグネシウム
<p>◎歯の象牙質の土台を作る</p> <p>野菜 くだもの</p> <p>いも類 いもに含まれるビタミンCは加熱調理でも壊れにくい!</p>	<p>◎カルシウムの吸収を助ける</p> <p>魚介類 特にイワシやサケ、うなぎなどに多い</p> <p>きのこ 特にシイタケやキクラゲに多い</p>	
	<p>魚介類 海藻類 納豆</p> <p>玄米 ココア</p>	

今は乳歯ですが、乳歯の下にはすでに永久歯が育っています。歯を強くする栄養素をバランスよく継続して摂ることで丈夫な歯を育てることができます。また、食物繊維の多い食べもの(切干大根やごぼう、納豆など)は噛む回数が増えるため、あごの骨が丈夫になり、より歯が丈夫になります。歯みがきだけでなく、からだの中から歯を健康にしていきましょう。

いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

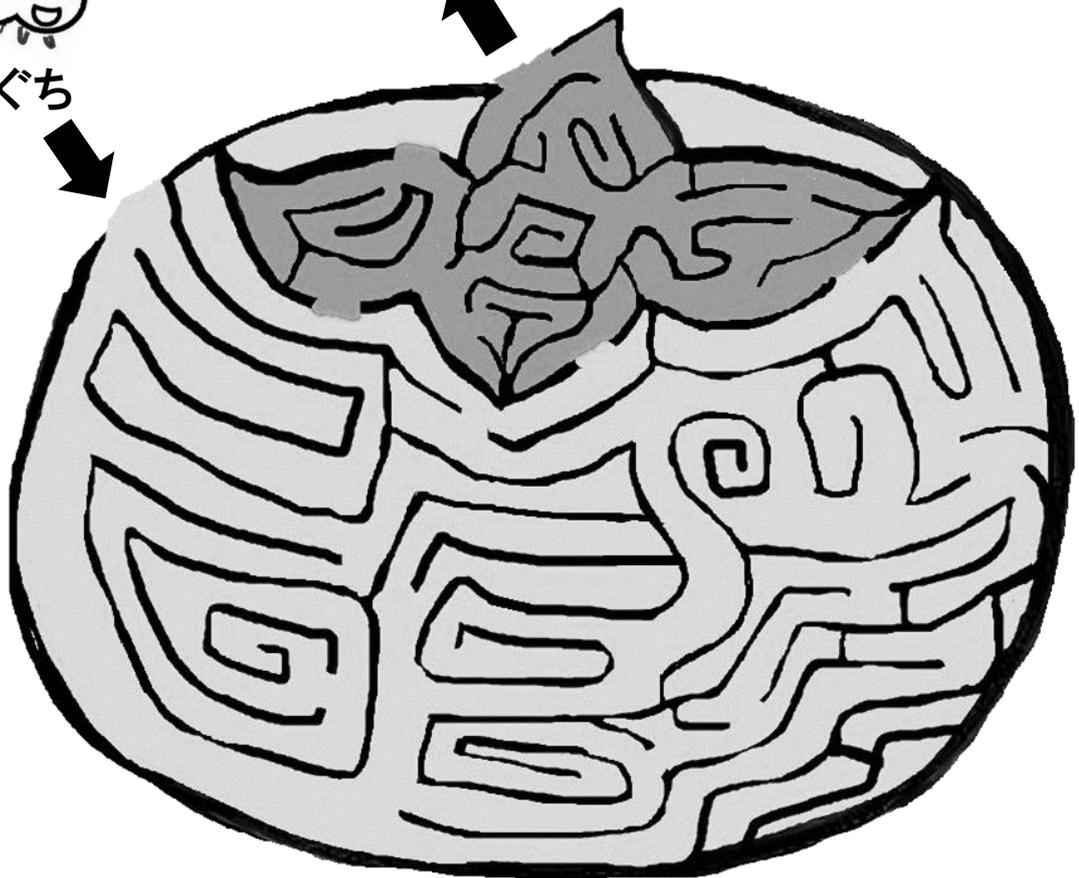
あまいの と しぶいのが あるよ

あまくなると むしさんが
たべちゃうよ



いりぐち

でぐち



いりぐち

でぐち

<こたえ>
かき

