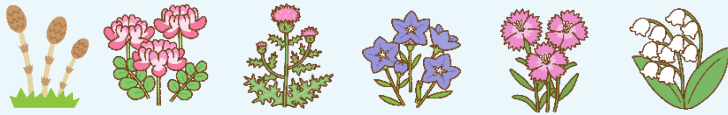


# NONOHANA だいどころだより



## 2026年6月号



### 6月4日～10日は【歯と口の健康週間】



もともと6(む)4(し)にちなんで6月4日は「虫歯予防デー」としていたのが始まりです。丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。また、よく噛んで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、噛みごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき虫歯や歯周病を予防しましょう。

6月の献立には玄米や小魚を多く取り入れ、カルシウムたっぷりによく噛んで食べられるものも提供します。また看護師とだいどころから幼児クラスに「歯のお話」をする予定です。



日本学校歯科会〈第61号より〉

## 旬の食材 えだまめ

枝豆は豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった栄養価の高い野菜です。大豆の前の青いうちに収穫したものが枝豆として収穫されます。アミノ酸のメチオニンが肝臓の保護をしてくれたり脂肪肝の予防につながります。また、ビタミンB1、B2 が豊富で疲労回復にも効果があります。さやがふっくらしていて実が詰まっているものを選ぶと良いですよ。



## 郷土料理



### ずんだ餅 (宮城県)

宮城県では餅を食べる機会が多く、お正月やハレの日、年中行事には欠かさず餅が食べられる程です。餅の種類も豊富でどじょうを使ったふすべ餅、くるみを使ったくるみ餅、他にもごま餅や納豆餅などもあります。

「ずんだ」の語源は枝豆をつぶす(打つ)という意味の「豆打(ずだ)」が訛ったものとされています。

## 世界の料理



### ガパオライス (タイ)

鶏肉や豚肉、牛肉の挽き肉やイカなどを、タイのホーリーバジルや唐辛子、調味料と炒めたものをライスと一緒に食べる料理です。本場ではスパイシーで独特の風味がある「ホーリーバジル」を使用し唐辛子の効いた味付けですが、日本では「スイートバジル」で代用されるのが一般的で、味付けもマイルドにアレンジされています。