

# 給食だより



おやつとむしば・・・どうしてむし歯になるのかな？

歯の表面やすき間にはミュータンス菌という菌がひそんでいます。このミュータンス菌が、さとうを原料にして酸をつくり、この酸が歯を少しずつかしてむし歯になります。さとうがはいっている食べ物でも、あめやキャラメルのように歯にくっつくものが、一番虫歯になりやすいので気をつけましょう。食べものを食べた後は、歯みがきをしましょう！



どんなものにさとうがたくさん入っているのかな？

おやつというと、甘いおかしだと思える人が多いかもしれませんが、しみなさんにとってのおやつは、3回の食事ではとりきれない栄養をおぎなうという、大切な働きがあります。甘いおやつではなく、食事の一部として、おやつを選んでほしいと思います。

下にあげたおかしには、さとうがたくさん入っています。さとうのとりすぎは、病気の原因になったりします。カルシウムやビタミンの多くふくまれている、牛乳、チーズ、ヨーグルト、いも、くだものをおやつに選んでみてはいかがでしょうか？



ドーナツ  
1つ  
さとう  
約23g



あんぱん  
1つ  
さとう  
約23g



チョコレート  
1まい  
さとう  
約20g



ケーキ  
1こ  
さとう  
23g



ガム  
1まい  
さとう  
2g



ビスケット  
3まい  
さとう  
5g



キャラメル  
1つ  
さとう2g



おやつのとおり方・えらび方



1、成長に必要なたんぱく質・カルシウム・ビタミンをとるようにこころがけましょう！



2、食べる時間を決めましょう！  
だらだら食べていると、口の中がよごれたままになり、むし歯がでやすくなります。また、夜遅くにおやつを食べると、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

食べすぎに

注意！！



3、食べる量を決めましょう！  
おやつを食べ過ぎは、食事の時間になってもおなかですきません。量を決めてたべるといいですね！