

子どもと「食育」

食は生活の根幹！食育は歯育ての基本！

現代の生活には、インスタント食品や加工食品の氾濫、好きなものばかりを食べることによる栄養バランスの乱れ、個食、過食、拒食、アレルギーなど、多くの問題が起きています。最近では、食の供給を海外に依存する割合が増え、食の自給と安全の問題もいっそう深刻になってきています。



食育基本法と子ども

2005年、こうした現状を踏まえ、国民の食のあり方を改善する目的で制定されたのが「食育基本法」です。

子どもへの食育は、「生きる上での基本であり、知育、徳育、体育などの基礎となるべきもの」であり、「食に関する知識と食を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とあります。

お口の健康を作るには……

● 栄養バランスのよい食事

歯によい食事の基本は栄養のバランスが取れていること。「1日30品目」を目標に、調理法なども工夫してまんべんなく食べさせましょう。

● 「おかあさんだいすき」はかしこい献立

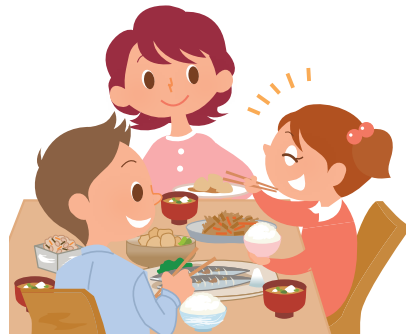
おから・かきあげ・サンマの塩焼き・大豆の五目煮、イモの煮っころがし、酢の物、キンピラゴボウ……俗に言う「おふくろの味」です。日本の伝統的な家庭料理には栄養学的にも長所が多く含まれています。

● 味覚を育てるのは家庭

子ども時代は、噛む機能が発達し、味覚の感受性が育つ時期です。家庭での食生活が豊かな子ほど、好き嫌いなく何でも食べるようになります。

● 食品情報に敏感に！

食材の生産状況や加工食品に含まれている添加物のことなど、安全な食事をするために欠かせない知識や情報にも気を配って、より健康な食生活を目指してください。



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

4 2011年 月号

東北地方太平洋沖地震に罹災された方々に心からお見舞い申し上げます。

当医院でも技工室、事務室の棚が崩れたり、外壁のタイルが落下、内壁にヒビなどがおきました。自宅では、酒瓶が倒れて割れたり、書棚が倒れたりしました。皆様のご自宅は大丈夫だったでしょうか。被災地にお知り合いの方がいらっしゃる方は、如何でしたでしょうか。まさに未曾有（みぞう）の天災でした。一日も早い復興をお祈り申し上げます。

こみや歯科医院の話題で恐縮ですが、衛生士の山下が出産のため産休に入りました。出産後、落ち着き次第復職の予定でございます。その為、3ヶ月以降の予約も取りにくくなっております。自動音声案内、メールで通知が行きましたらホームページで予約を入れて頂くか、お電話にてご予約をお願い致します。ご面倒をおかけ致しますが、よろしくお願い致します。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日
変更の
お知らせ

・4月28日(木)診療します。
・5月1日(日)～5日(木)連休します。
新年度のスタッフシフト変更のため、定期メンテナンスのご予約は1ヶ月前より受け付けることとなりました。ご了承ください。

こみや歯科

03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」<https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp