

簡単★朝ごはんメニュー



しらすトースト

<材料> 子ども2人分

- 食パン 2枚
- しらす 大さじ1
- 溶けるチーズ 大さじ2

<作り方>

- ① 食パンにしらすとチーズをのせる。
- ② オープントースターでチーズが溶けるまで焼く。

魚のマヨネーズ焼き

<材料> 子ども2人分

- お好みの魚 小2切れ
- マヨネーズ 小さじ2
- 塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① 魚に塩、こしょうをする。
- ② ①をアルミケースに入れ、魚の上にマヨネーズをぬる。
- ③ ②をオーブントースターやグリルで焼く（焦げそうな時はアルミホイルをかける）。

キャベツの浅漬け

<材料> 作りやすい分量

- キャベツ 150g
- シソふりかけ 小さじ1

<作り方> ★奥歯が生えていない場合は、キャベツを軟らかく茹でる。

- ① ざく切りのキャベツとシソふりかけをビニール袋に入れてもむ。
- ② 軽く水気を絞って器に盛る。

魚のマヨネーズ焼き
キャベツの浅漬け



しらすトースト



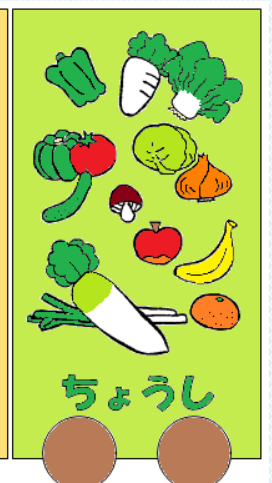
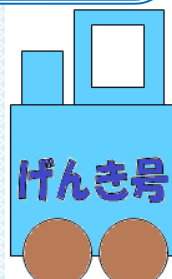
3色の食べ物をそろえて、げんき号が出発します！

食べ物には役割があります

体を動かす力になる主食（米・パン・めん）

体をつくる主菜（肉・魚・卵・大豆）

体の調子を整える副菜（野菜、果物）



ふなっこサンド



<材料>

- 人参 200g
- 砂糖 60g
- レモン汁 少々

<作り方>

- ① 人参は皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に人参と砂糖を入れて中火にかけ、へらでかき混ぜながら煮る。
- ③ モッタリするまで煮あげて、最後にレモン汁を加えて冷ます。



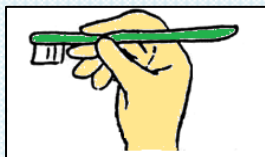
柔らかく茹でて刻んだホウレン草とバターを合わせたホウレン草バターサンドと2色サンドに。



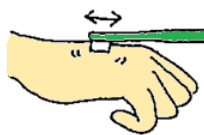
むし歯予防のポイント ~元気な歯を育てるために~

原因であるプラークをしっかりと歯みがきで落とします。

歯ブラシはえんぴつ持ち、歯に当て細かく軽い力で動かすことがポイントです。



手の甲をみがいた時に気持ちいいくらいの軽い力加減で



1~2本ずつ、小刻みに動かしてみがきます。

むし歯になりやすい部分

歯と歯、歯ぐきの境目

奥歯の溝



歯ブラシの毛先が届きにくい、歯と歯の間・歯ぐきの境目、奥歯の溝がむし歯になりやすいです。

大人の方も！

歯と歯の間のプラークは歯ブラシだけでは取り除きにくく、「歯周病」や「むし歯」の原因となるため、デンタルフロス等でお手入れをします。デンタルフロスは歯みがきに慣れてきたお子さんにも使用することができます。



しょうしんしょうたい 上唇小帯



上の前歯は、唇と歯ぐきをつなぐヒモを「上唇小帯」といい、歯ブラシを当ててしまうと痛くて嫌がってしまいます。当てないように指でガードして、みがくことがポイントです。

歯ブラシにプラス！

歯と歯の間に前後にゆらしながらゆっくりと差し込み、フロスを歯の側面に沿わせてプラークを取ります。

