



新年度になってから、1ヶ月が過ぎました。ゴールデンウィークも終わり、体や心に疲れは出ていませんか？気温も高くなってきたので、体調管理はしっかりしましょう。

快適に過ごすために

5月は、さわやかに過ごせる日もあれば、急に暑さを感じる日もあります。そんなときは、その日の気温や湿度に応じて、長そで（または半そで）に、カーディガンやベストなどのはおりものをプラスして、快適に過ごせるように温度調節をしましょう。

肌寒い日…長そで
（＋カーディガン）



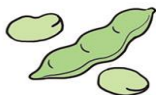
暑い日…半そで
（ベストをプラスするのもあり）



旬の食材クイズ

5月によくとれる旬の食材はどれ？
次の中から5つ選んでね。

そらまめ



じゃがいも



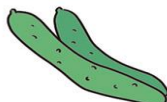
トマト



とうもろこし



きゅうり



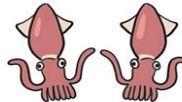
だいこん



ブリ



ホタルイカ



ヒラメ



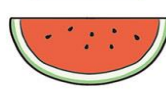
夏みかん



りんご



スイカ



茶葉（緑茶）



答え そらまめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉（緑茶）

【旬の食材がカラダにいい理由】

- ・ 季節に必要な栄養素がとれる
- ・ 旬の時期ほど栄養価が高い
- ・ 旬の方が甘み、旨味が増す

季節に合わせた食材を選ぶことで、体調を整えたり、免疫力を高めたりする効果が期待できます。また、たくさん収穫できるので価格も安く手に入りやすくなります。ぜひ旬の食材を食べて、元気な体を作りましょう。



では、この絵の中で、歯に良い食べ物はどれでしょう？

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| ○歯を形成する | 大根（カルシウム）、ホタルイカ（ビタミンA）、 |
| ○歯を強くする | そら豆、緑茶、ホタルイカ、ぶり（歯を強くするのに役立つ栄養素が含まれる） |
| ○歯をきれいにする | ジャガイモ（唾液促進）、トマト、きゅうり、 |
| ○虫歯予防 | とうもろこし（キシリトール生成）、きゅうり、大根
ぶり、りんご、緑茶 |
| ○歯周病予防 | 夏みかん、ぶり、緑茶、きゅうり、大根 |

注意

○ジャガイモは、自然な糖分を含んでいるため、長時間口の中に留めると
虫歯のリスクが高まります



○トマトは**酸性食品**であり、過剰に摂取すると歯の**エナメル質を溶かす**可能性
があります。酸性食品を摂取した後は**水で口をすすぐ**と良いでしょう。



○トウモロコシは糖分も含まれているため、食べすぎると虫歯の原因になる
可能性がありますので、**食べたら歯を磨きましょう**。



○夏ミカン**は酸が強く、歯のエナメル質を溶かす可能性があるため、食べ過ぎ**
や食べ終わった後の歯磨きには注意が必要。柑橘類を食べた後は、**口**
をすすぎ、最低1時間は歯磨きを待った方がよいといわれています。



○りんごは**糖分**も含まれているため、食べすぎには注意し、**食後は**
ブラッシングをしましょう。



○すいかは水分補給に良いですが、糖分を多く含むため、**虫歯のリス**
クを高める可能性があります。

しかし、水分が多いので**熱中症予防に効果的**です。



みなさん、4月の「朝食1品プラス」運動から始まり、5月は「1日1品歯に良い
食べ物を食べましょう」運動と、食べ物に対して以前より興味がわきましたか？
今年度は、今までより、「**自分の基礎となる良い体を作ること**」を意識していきま
しょう。

