



「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。

よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



夏野菜とさつまいもを植えました！

今年も夏野菜とさつまいもを植えました。マスカット組のグループのテーマが「野菜」ということもあり、毎年恒例のミニトマト、ピーマン、きゅうりの他に、初挑戦のパプリカ、小型かぼちゃも植えました。「毎日水やりがんばるぞ！」と張り切ってお世話をしてくれています。

どんなお花が咲くのか、どんなかたちで実るのか、今からワクワク！収穫が楽しみです。



地震や台風などの自然災害は、ある日突然、私たちに襲い掛かります。万が一災害に見舞われた時、ライフラインが断たれてしまった時、こうした状況乗り越えるには、普段からの備蓄や防災力がものを言います。今回は、非常食や災害時のライフハックについて紹介します。

非常食の備えはできていますか？

準備するとよいもの

- ・飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食
- ・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ
- ・貴重品（現金、身分証明書、通帳、印鑑、保険証ほか）

災害に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料などを確保しておきましょう。特に子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

◎ツナ缶ランプ◎

【用意するもの】

- ・油漬けツナ缶 ・ティッシュ
- ・缶切り ・ライターやマッチ



- ①ティッシュを半分に裂き、その内の1枚をこよりにする。長さがツナ缶の2～3倍になるようにカットする。
- ②ツナ缶の上部中央に缶切りを使って穴を開ける。
- ③こよりを穴に差し込む。こよりの末端がツナ缶から残り1cmぐらいになるまで押し込む。
- ④油が染みるまで待つ。
- ⑤ライターやマッチで火をつける。

約40分程度燃え続けます。ランプに使った後もツナはおいしくいただけます。

◎ペットボトルで節水◎

【用意するもの】

- ・ペットボトル ・きり（または先の尖ったもの）

- ①ペットボトルの下の方に直径2～3ミリの穴を開ける。
- ②穴を指で押さえながら、ペットボトルに水を入れる。
- ③穴を指で押さえながら、ペットボトルをキャップでふたをする。
- ④ペットボトルを台などの上に置き、穴をふさいでいた指を離す。※指を離しても水はもれない
- ⑤使う時はキャップを緩める。
- ⑥使い終わったらキャップを閉める。



キャップを緩めると穴から適量の水が出てきます。使用しないときは穴を上に向けてペットボトルを横にすれば完全に水漏れを防げます。

☆特別レシピ 袋でごはん☆

【用意するもの】

- ・無洗米
- ・高密度ポリエチレン製のポリ袋
- ・鍋 ・水 ・お鍋に敷く皿orザル
- ・ガスコンロ ・ガスボンベ
- ・トングや菜箸

【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜きながら根元からねじり上げ、上の方で結ぶ。
- ②皿を敷き、1/3の水を入れた鍋に①を入れて蓋をして火にかける。
- ③沸騰したら中火にして20分経ったら火を止め10分蒸らして出来上がり。

【1合分作の場合】

- ・無洗米 150g ・水 200ml

▽ポイント

材料は一人分ずつ小分けにして調理を！

