みやこ

京・食育だより

第19号
令和6年6月発行

どの動物の「歯」かな？せんでつないでみよう。
例：クチヒロカイマン

肉や魚を食べるのでするどい歯がたくさん生えています。

6月は食育月間

家族で「食」について考えてみよう！

毎月19日は食育の日

肉を食べる動物

例：ジャガー

① 肉をひきちぎることのできるキバと、草をすりつぶすひらたい歯とどちらもあります。

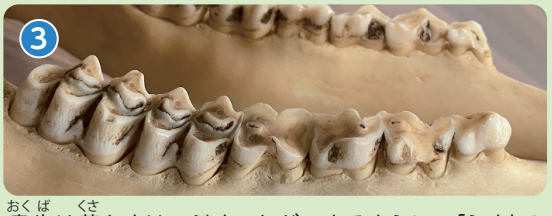
草を食べる動物

例：ホンシュウジカ

② 肉をかみ切ることができるように奥歯がナイフのようにするどくなっています。

肉も草も食べる動物

例：チンパンジー



③ 奥歯は草をすりつぶすことができるように、「うす」のようにひらたくなっています。

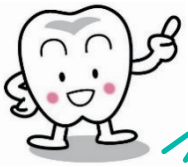
京都市動物園について

動物たちを間近で観察できる「おとぎの国」、５頭の大迫力のゾウたちが暮らす「ゾウの森」が見どころ。現在は約100種、490点の動物を展示しています。

住　　所：京都市左京区岡崎法勝寺町岡崎公園内
開園時間：3～11月　9：00～17：00　　12～2月　9：00～16：30
※入園は閉園の30分前まで
休 園 日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）、年末年始（12/28～1/1）

京都市 CITY OF KYOTO
京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
健康長寿のまち・京都
プラスせんぽ +1000

発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
発行年月：令和6年6月発行　　京都市印刷物第064196号



しっかり噛める口を育む

一般的に子どもの歯（乳歯）は20本、大人の歯（永久歯）は28～32本です（個人差があります）。

人間には、犬歯を含む前歯と奥歯（臼歯）があり、食べ物を前歯でかみ切って、奥歯ですりつぶし、舌や唾液とともに飲み込みやすい形にまとめていきます。

子どもの歯（乳歯）は大人の歯（永久歯）よりも小さく、丸みがあり、とくに奥歯は、噛み合わせ面にでこぼこが多く、食べカスが残りやすい形をしています。

また、子どもの歯は大人の歯ほど強くないため、むし歯になりやすく進みやすいとされます。

子どもの歯のお仕事

食べ物をかむ

発音を助ける

顔の形を整え
あごの発育を助ける

大人の歯が正しい位置に
生えてくる目印になる

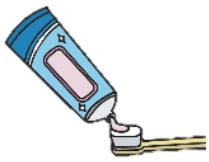
口の機能は、乳幼児期や少年期に成長とともに発達します。

この時期にむし歯予防や口の周りの筋力をつけ、しっかりと育むことが大切です。

こんなことに気を付けてみよう

食事とおやつの時間を決めて、よく噛んで食べよう

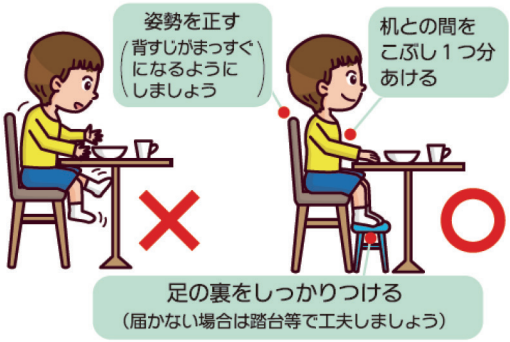
歯みがきの習慣をつけ、家庭用フッ化物を応用しよう



かかりつけ歯科をもち、定期的にフッ化物歯面塗布をしよう

口の機能を育む遊びを楽しもう

食べるときの正しい姿勢を身につけよう



子どもの歯と口の健康情報はこちらから

京・けんこうひろば
子どもの歯と口の健康

歯ッピーパスポート
デジタルブック

おすすめレシピ　ひじきのごまマヨネーズサラダ

～しっかり噛んで食べるために～

根菜類など食物繊維の多い食材は、自然と噛む回数が増えます。

【材料】（2人分）

- 干しひじき ……大さじ1
- にんじん ……20g
- れんこん ……50g
- いりごま ……大さじ1と1/3
- 砂糖 ……小さじ2/3
- しょうゆ ……小さじ2/3
- マヨネーズ ……大さじ1と1/3
- かつおぶし ……1/2袋

【作り方】

① ひじきは水に漬けて戻す。

② にんじん・れんこんはいちょう切りにする。れんこんは酢水に漬ける。

③ ②を歯ごたえが残る程度にゆでる。ゆで上がる直前に①も加えてさっとゆで、ザルに上げて水気をきり、粗熱をとる。

④ ごまをすり、調味料とかつおぶしを加えて混ぜる。③をあえる。

健康づくり応援サイト

「京・けんこうひろば」OPEN

市民の皆さまが楽しく・効果的に健康づくりに取り組んでいただくため、「京・けんこうひろば」をオープンしました。

1日の歩数を1000歩増やすためのプラスせんぽ特設ページを開設の他、栄養・食生活、歯と口の健康づくり等の情報を掲載。

ライフステージやテーマごとに検索でき、いつでも・どこでも健康づくりに役立つ情報が得られるＷＥＢサイトです。

ぜひご覧ください

検索　京・けんこうひろば

京の食べ物クイズにチャレンジ

京都独自の料理や食材のクイズにチャレンジ。クイズに答えながら、楽しく京都の食文化を学ぶことができます。

離乳食レシピを検索できる

市管理栄養士が作成した離乳食レシピを月齢別に掲載。また、離乳食に関するよくある質問をＱＡ形式にまとめています。

京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プランを策定

健康づくりへの意識が高まり、健康寿命を大切にする考え方が浸透する中、分かりやすく、より効果的に健康づくりの取組を推進していくため、とりわけ相互に関連性の強い「運動」「口腔」「栄養」の要素を合わせた「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」を令和６年３月に策定しました。

プランの詳細については、京都市情報館HPデジタルブックでご確認ください。

わんぱくクッキング

令和6年度ふれあいファミリー食セミナー（わんぱくコース）

京都市では、就学前幼児とその保護者の方を対象に、料理講習会を開催しています。
ぜひ親子でご参加ください。

おやこでクッキング ～いろどり献立～

おだしのとり方を体験できます！

おやこでクッキング ～わくわくおやつ～

フルーツオムレットと五平餅づくりにチャレンジ♪

対象 京都市内在住の就学前幼児（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ）とその保護者（2人1組）

内容 食材学習、調理体験、試食

日程や会場、申込期間などの詳細については、京都市情報館HPをご確認ください。
京都市情報館HP　https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000311786.html

京都市情報館HP

申込 申込期間内に、下記いずれかの方法で「いつでもコール」へお申込みください。

●電子メール：下記URL又は二次元コードからイベント専用申し込みフォームにアクセスいただき、必要な情報をご登録ください。
https://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html

●電話：075-661-3755（受付時間　午前8時～午後9時）

●FAX：075-661-5855　お電話、FAXはおかけ間違いにご注意ください。

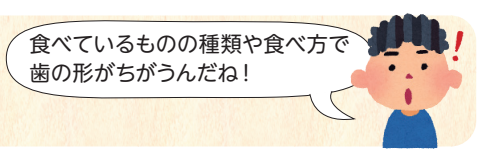
いつでもコール

※警報発令時や地震・災害等により、教室の開催を中止又は内容を変更する場合があります。
最新の開催状況は、京都市情報館HPをご確認いただくか、京都市健康長寿企画課（電話222-3424）までお問合せください。

【問合せ先】

		電話	FAX
京都市動物園に関すること	京都市動物園	771-0210	752-1974
歯と口の健康づくりに関すること	保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 各区役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課 （健康長寿推進担当）	222-4420 京都市保健福祉センターで検索ください	222-3416
「京・けんこうひろば」に関すること	保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課	222-3424	222-3416
栄養・食生活に関すること	保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 各区役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課 （健康長寿推進担当）	222-3424 京都市保健福祉センターで検索ください	222-3416

【表紙のこたえ】
肉を食べる動物 ― 写真②
草を食べる動物 ― 写真③
肉も草も食べる動物 ― 写真①



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収へ！