

Chapter 1

院内に食育を取り入れる

7

- 01 小児の食育・口腔機能&歯科保健指導を学ぼう①…… 8
- 02 小児の食育・口腔機能&歯科保健指導を学ぼう②…… 14
- 03 シュガーコントロールによる
糖との上手な付き合い方…… 20
- 04 シュガーコントロールによる心と身体への影響…… 26
- 05 歯科から考える食中毒予防…… 32
- 06 水分摂取時に本当に必要なものは？…… 36

- 07 栄養バランスのとれた食生活を目指そう…… 42
- 08 むし歯になる？ ならない？ だけじゃない
おやつ選び方…… 48
- 09 生活習慣を改善し、
健やかな生活リズムを確立しよう…… 54
- 10 食環境を整えて、「こ」食による悪影響を防ごう…… 60
- 11 仕上げ磨きの極意を知り、
0歳児からできるセルフケアを！…… 66
- 12 子どもの発育・発達に合わせた指導で
歯磨き上手に育てよう！…… 72

Chapter 2

おすすめ食育レシピ集

78

チキン巻き	80
高野豆腐チャンプルー	81
鶏と高野豆腐の照り焼きつくね	82
お揚げさんで焼きコロッケ	83
ごぼうとこんにゃくの炒め煮	84
切り干し大根と小松菜のナムル	85
切り干し大根のトマト煮	86
高野豆腐の南蛮漬け	87
キノコとカラフル豆のマリネ	88
ひじき豆	89
エリンギとわかめのみそ汁	90
小松菜と高野豆腐のみそ汁	91
豆乳ぷりん	92

Chapter 3

二十四の節気と 七十二の候とともに

93