



11月8日(いい歯)にちなんで、  
『いい歯に育てる 練馬産野菜を使ったおやつ』講座を開催  
～噛む大切さを知る！野菜を使ったおやつを食べよう！～

とき 11月8日(火)午前10時30分～11時40分 定員16組32名

ところ 練馬区石神井保健相談所(石神井町7-3-28)

8日、区は石神井保健相談所で、いい(11)歯(8)の日にちなんだ講座「いい歯を育てる 練馬産を使ったおやつ」を開催した。

講座では、奥歯が揃う2～3歳児と保護者を対象に、料理研究家の村上有子さんが練馬産野菜(サツマイモとニンジン)を使ったおやつを調理実演し、完成したおやつを親子で試食した。

奥歯で噛める固さを意識したおやつ(さつま芋のスイートボール、にんじんのスコーン、麩ラスクのきな粉あえ)を村上先生が考案。

噛むことの大切さを意識したおやつ作りを学んだ母親の山本之子さん(南田中1丁目在住)は「今日は咀嚼と脳の関係なども聞くことができ大変参考になった。手作りおやつと書かれていても作り方がわからなかったが、直接、料理研究家の話を聞くことができよかった」と、息子の琥太郎ちゃん(2歳)は「おいしい。おいしい。」と笑顔で感想を話した。



試食中の様子

【講座の内容】

- 午前10時30分 村上さんの講義・調理実演(3品)
- 午前11時 調理したものを親子で試食
- 午前11時20分 管理栄養士の話(食事とおやつについて)
- 午前11時30分 歯科衛生士の話(噛むことについて)



講座の様子

【参考】いい歯の日について

日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、1989年より「8020運動」を推進している。

その一環として、1993年に11月8日を語呂合わせで「いい(1)い(1)歯(8)の日」に設定した。



完成したおやつ

【問い合わせ】練馬区 石神井保健相談所 電話03-3996-0634