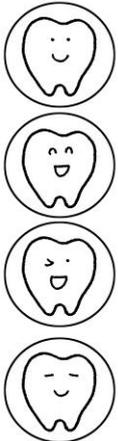
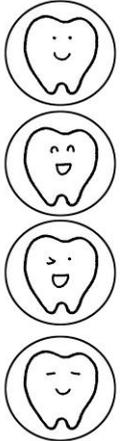


みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？歯は、食べ物をしっかりとかむためにとても大切な役割をしています。かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう！



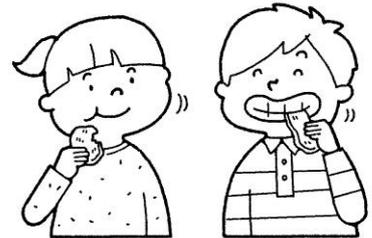
は くち けん こう しゅう かん
歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



給食レシピ

作ってみよう！『根菜の味噌汁』 ～6月4日小学校献立より～

【材料 4人分】

- ・豚もも肉（ひとくち大） 50g
- ・酒 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・ごぼう（ささがき） 1/5本
- ・れんこん（1/3切り） 1/10本
- ・にんじん（1/3切り） 1/3本
- ・だいこん（1/3切り） 1cm
- ・豆腐（さいのめ切り） 1/3丁
- ・油揚げ（短冊切り） 1/2枚
- ・ねぎ（小口切り） 1/4本
- ・小松菜（ざく切り） 1束
- ・和風だし 小さじ2
- ・味噌 大さじ2

《作り方》

- ① 油で下味をつけた豚肉を炒める。
- ② ①にごぼう、れんこん、にんじん、だいこんを加えてさらに炒める。
- ③ 水500mlを入れる。
- ④ 沸騰したらアクをすくう。
- ⑤ 豆腐、油揚げを入れる。
- ⑥ ねぎ、小松菜を入れる。
- ⑦ 味噌を入れる。
- ⑧ 和風だしを入れて仕上げる。



根菜はかみごたえ
抜群の野菜です♪