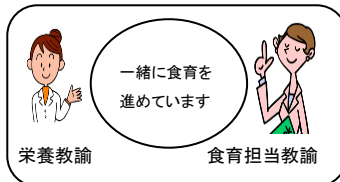


食育だより

2023年 6月 加古川市食育・栄養研究部会



歯は1本1本形がちがっていて、それぞれに役割があります。そして私たちは、その歯で毎日いろいろな食べものをかんで食べています。「歯」と「かむ」ことは、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣を身につけ、むし歯のない元気な歯を育てましょう！



歯は食べものをかみくだくだけでなく



言葉をはっきり話すのに役立つ



顔の表情を豊かにする

また、よくかむことによって



脳を刺激して、脳のはたらきをよくする



食べものの消化をたすける



満腹感を得て食べすぎを防ぐ

むし歯を防ごう!



歯を上手にみがくためのポイント



かみごたえのある食べ物



食物せんいの多いもの



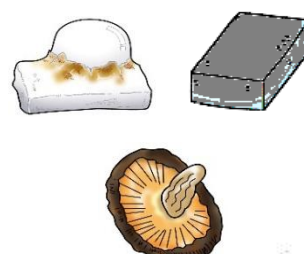
セロリ・ごぼう
たけのこ・れんこん

硬いもの



いりまめ・アーモンド
こんぶ・にぼし・するめ

弾力性のあるもの



もち・こんにゃく
ほししいたけ

歯によい料理を作ってみましょう!

6月の「歯と口の健康週間」メニュー

「いわしのかば焼き丼」



(材料 4人分)

- いわしの開き(生) 4切
- 塩・こしょう 少々
- かたくり粉 適宜
- 揚げ油 適宜

| | | |
|---|---------|--------|
| A | 砂糖 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| B | みりん | 小さじ1 |
| | 水 | 大さじ3 |
| C | • かたくり粉 | 小さじ1/2 |
| | • 白ごま | 小さじ1/2 |

(作り方)

1. いわしに塩・こしょうをふって下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
2. 170℃～175℃の油で揚げる。
3. 鍋にAの調味料を入れて、煮立たせる。
4. 3に少量の水で溶いたかたくり粉を加え、とろみをつけて白ごまを加える。
5. 揚げたいわしに4のたれをからめ、ごはんにのせて出来上がり!

いわしには、歯を丈夫にするカルシウムやビタミンDがたくさん含まれています!



気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒の原因となる菌が増えやすい季節です。料理をする時、食べる前に、石けんできれいに手あらいをして、食中毒を防ぎましょう!

