

食育だより

2018年

11月



11月8日は「いい歯の日」



いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いから、日本歯科医師会が11月8日を「いい歯の日」と制定しました。
(日本歯科医師会HPより一部抜粋)
よく噛んで食事をする習慣をつけましょう。

噛むことの
効果



- ◆ 満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながる
- ◆ 食べ物の形やかたさ、味など味覚が発達する
- ◆ 唾液がたくさん分泌され、虫歯予防につながる



よく
噛むためには？

- ◆ 噛む回数を数える。一口30回が理想的
- ◆ 調理の時に食材を大きめに切る
また皮つきのまま調理する

- ◆ 根菜類やキノコ類など繊維の多いものを食べる
- ◆ テレビやゲームをしながらの食事ではなく、ゆっくりと会話を楽しみながら食事をする

ぼく、ゴボたん！
ぼくの皮には風味や栄養がたくさんあるんだ！
洗うときは優しく洗ってね♪



よく噛んで食べよう♪ 噛み噛み人気メニュー

～金平ごぼう～

【材料4人分】

ごぼう (約1本)	150g
にんじん(小1本)	60g
★濃口醤油	大さじ1
★上白糖	小さじ2
★和風だしの素	適宜
ごま油	適宜
白すりごま	適宜

【作り方】

- ① ごぼうは洗って泥を落とす
- ② 長さ4～5cm幅3mm位の斜め切りにし、断面を上にして干切りにする
- ③ にんじんもごぼうと同じ大きさの干切りにする
- ④ フライパンにごま油をひき、ごぼうとにんじんをしんなりするまで炒める
- ⑤ しんなりしてきたら★の調味料を加え、全体にかからめる
- ⑥ 火を止め、しばらく冷まし味をしみこませる
- ⑦ お皿に盛り付け、お好みで白すりごまをかけて出来上がり♪

