



よく噛んで健やかな歯を守りましょう

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む1番目の消化器官です。虫歯になると、痛みから噛みにくくなり、食事をおいしく食べられず、消化にも影響します。健康な歯を保つためには、よく噛むことが大切です。

★唾液がよく出て口の中を清潔に保つ

唾液は噛めば噛むほどたくさん出て、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病のリスクを下げます。

★消化吸収をよくする

食べ物を噛み砕いて、唾液と混ぜて飲みこむことで消化吸収しやすくなり、全身の健康につながります。

噛むことの効果

★生活習慣病の予防

よく噛むと満腹中枢が刺激されるので、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

★脳の働きをよくする

噛むことであごの筋肉が動き、脳に流れる血液の量が増えるため脳の働きが活発になります。

虫歯を作らない食べ方

- ・規則正しい食生活をし、おやつは時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や、海藻などをよく噛んで食べる
- ・糖分の多い飲み物を飲みすぎない

さわにわん 沢煮椀

～給食レシピ紹介～

作ってみましょう！

【材料】4人分

だし汁・・・600ml
豚もも肉(細切り)・・・70g
干し椎茸・・・1枚
ゆでたけのこ・・・50g
ごぼう・・・50g
だいこん・・・60g
にんじん・・・35g
酒・・・小さじ2
塩・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1強
しょうが・・・2g
糸みつば・・・適量

【作り方】

- ① しいたけ、たけのこ、ごぼう、だいこん、にんじんはせん切り、しょうがは、すりおろす。みつばは、1.5cm幅に切る。
- ② だし汁が煮立ったら豚肉を入れてよくほぐす。アクを丁寧にとる。
- ③ しいたけ、たけのこ、ごぼう、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、酒・塩・しょうゆで調味し、しょうがのしぼり汁をいれる。みつばを加え、火が通ったら出来上がり。