

歯の健康を守る食生活

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むと、肥満予防や味覚が発達するなどいいことがたくさんあります。

しょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう。

和食はあごを育てる最適な食事

よく噛むためには、噛み応えのある食事をするのですが、かたい物を食べるということではなく、「何度も噛む必要のある食品」を食べることです。和食なら、噛む回数の多い根菜や乾物、魚介類など簡単に取り入れられます。

あごを育てるカミカミ食材

☆にんじん、ごぼう、れんこん
などの根菜類



☆大豆などの豆類
ナッツなどの種実類



噛み応えのある献立紹介



きんぴらごぼう



筑前煮



ご飯



みそ汁

しょうぶな歯を作る食べ物って何？

たんぱく質



カルシウム



～メニュー紹介 6月のおやつ 水無月～

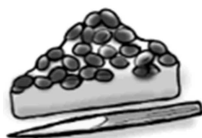


6月30日に残り半年の無病息災を願って「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。お菓子のかたちは暑気を払う氷をかたどっています。

○材料（8切くらい）

- | | | |
|---------|---------|-----|
| 片栗粉 | 大さじ3.5 | } ※ |
| 白玉粉 | 大さじ2強 | |
| 小麦粉 | 3分の2カップ | |
| 砂糖 | 3分の1カップ | |
| ゆで小豆（缶） | 大さじ3 | |
| 水 | 1カップ | |

☆小豆のかわりに甘納豆でもできます。



○作り方

- ※の材料をボールに入れてよく混ぜ、水を加えて滑らかになるまで混ぜる。
- 1をざるなどでこして全体の3分の2だけをバットに流し、15分蒸す。
- 残りの1に小豆を加えて、2の上に流してさらに10分くらい蒸す。
- 冷めてからぬらした包丁で三角に切り分ける。

☆電子レンジで作る場合は、600Wで最初8分、後が5分くらいです。