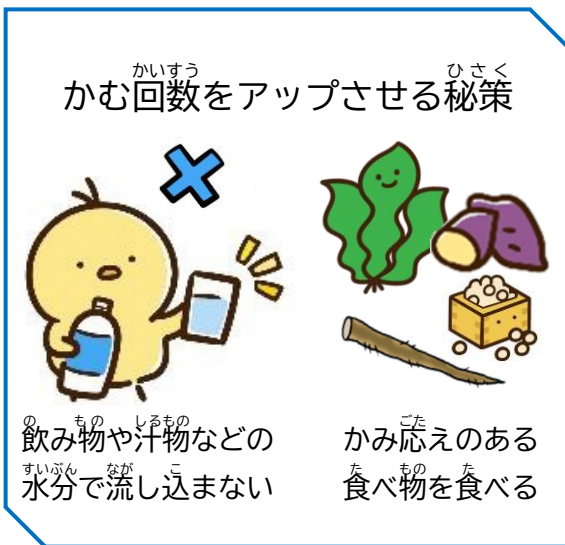


よくかんで食べることは体によい働きがたくさんあります。

そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、
どんなことができるかを、みんなで考えてみましょう。



Q1. 歯やあごが丈夫になる料理は？ マーボー豆腐 茎わかめのきんぴら おでん	Q2. 虫歯になりにくいおやつは？ キャンディ ポテトチップス ヨーグルト
Q3. 虫歯を防ぐ働きのだ液をたくさん出すには？ よくかむ 早く食べる 飲み物で流し込む	Q4. 歯を強くするカルシウムが多く入っているのは？ ちりめんじゃこ にんじん ぶた肉

よくかんで食べよう！いい歯レシピ

カルシウムたっぷりかみかみおやき

【材料 2人分】

小松菜	2株
ちりめんじゃこ	6g
プロセスチーズ	1個
☆小麦粉	80g
牛乳	60g
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
油	適量

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて、3cm幅に切る。
- ② チーズは5～7mm角に切る。
- ③ ボウルに☆の材料をすべて入れて混ぜる。
- ④ 油をひいたフライパンに③を半分入れて、両面を焼く。
- ⑤ 焼けたら、食べやすい大きさに切って、出来上がり！

よくかんで食べるとそのままでもおいしいけれど、ケチャップやマヨネーズをつけて食べてもおいしいよ。

