

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。

11月8日は
 いい歯の日



ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音 はっきり
の 脳の発達	は 歯の病気 予防	
が がん予防	いー 胃腸快調	ぜ 全力投球

かむ回数をアップさせる秘策

飲み物や汁物などの水分
で流し込まない

かみ応えのある
食べ物を食べる

歯に良いのはどれでしょう？
 いい歯になるための方法を考えてみましょう！

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 の飲み物で流し込む	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！いい歯給食レシピ ～根菜 丼～

【材料 4人分】

豚肉 120g
 たまねぎ 200g
 にんじん 60g
 れんこん 40g
 ごぼう 40g
 糸こんにゃく 80g
 青ねぎ 20g
 酒 小さじ2
 砂糖 大さじ1
 醤油 大さじ2
 みりん 小さじ1
 水 120cc
 油 小さじ1/2 ごはん 茶碗1杯



【作り方】

- ① 豚肉は、3cm幅に切る。
- ② たまねぎはスライス、にんじんとれんこんは、いちょうに切る。ごぼうは、さがきにし、青ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは、短めに切ってゆでておく。
- ③ 鍋に油をひいて、豚肉を炒める。
- ④ たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、糸こんにゃくを入れて炒め、水を加えて蓋をして煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなれば、調味料で味付けする。
- ⑥ 青ねぎを加えてできあがり。

※あくまでも給食での量です。

ご家庭に合わせて調整して下さい。

