



(作成者) 栄養士 野原正子

令和6年 11月号

11月8日はいい歯の日

いい歯の日は、1989年（平成元年）に日本歯科医師会が制定した記念日です。

「歯の健康」「よく噛む」を意識してみましょう！

「よく噛む」とこんなにいいことがあります。ひみこの時代をお手本にするのは難しいけど、普段の食事を見直してみることは大切です。歯並びや、歯の成長、あごの骨の成長、筋肉の発達による言葉の発音など、「しっかりよく噛む」ことの影響は大きいですね。



<p>ひ</p> <p>肥満予防</p>  <p>満腹中枢が働き食べ過ぎがなくなります。</p>	<p>み</p> <p>味覚の発達</p>  <p>多種の食べ物を食べれば味覚が発達します。</p>	<p>こ</p> <p>言葉の発音はつきり</p>  <p>口の周りの筋肉が発達して発音がよくなります。</p>	<p>の</p> <p>脳の発達</p>  <p>噛むことが、脳の発達に関係します。</p>
<p>は</p> <p>歯の病気予防</p>  <p>噛むことにより、唾液が分泌され、虫歯を予防します。</p>	<p>が</p> <p>ガン予防</p>  <p>唾液が発がん物質を中和します。</p>	<p>いー</p> <p>胃腸快調</p>  <p>消化がよくなります。</p>	<p>ぜ</p> <p>全力投球</p>  <p>よく噛めば、力を発揮できます。</p>

(標語制定) 1990 日本咀嚼学会

かみかみごぼう (給食献立より)

〈材料〉

ごぼう 200 g

かたくり粉 適宜

油

(A) さとう 20 g

しょうゆ 9 g

水 30~40 CC

※ ゴマ 好み



〈作り方〉

- ① ごぼうは、2cmの長さの斜め切りにする。
- ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかけ、②をさっと和えるゴマをまぶす。

◎ごぼうは、きんぴらやごはん物にもよく使われます。きんぴらごぼうのカレー味は、人気の一品です。

