



食育だより



2021年6月

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です♪

歯の病気予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう!という週間です。健康な歯を作る為に、正しい歯磨きとバランスの良い食事を心がけ、毎日の食事はよく噛んで食べるようにしましょう♪



なぜよく噛んで食べると良いの？



唾液がたくさん分泌されるため
「むし歯を予防する」効果が期待できます

「あごの骨や筋肉が発達する」
効果が期待できます

噛むことにより脳が刺激され、血流が良くなるため
「脳機能が発達する」効果が期待できます

満腹感が得られるため
「肥満を予防する」効果が期待できます

(HP オーラルヘルスオンライン 参照)

よく噛んで食べよう！ かんたん！ 噛み噛みメニュー♪



【材料（4人分）】

ブロッコリー 200g
ちりめんじゃこ 4g
めんつゆ 大さじ1

【作り方】

- ①切ったブロッコリーを耐熱ボールに入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(500W)で3分30秒～4分加熱する。
- ②竹串を刺し、好みのかたさになったらラップを外して冷ましておく。
- ③②にちりめんじゃこ、めんつゆを入れ混ぜあわせたら出来上がり♪

福岡県の郷土料理 「かしわ飯」

福岡県では鶏肉のことを「かしわ」と呼び、鶏肉を甘めに味付けをしてご飯と混ぜあわせた炊き込みご飯のことを「かしわ飯」と呼びます。

もともとは家庭のおもてなし料理で、お祝い事やお客さんが来る時に「かしわ飯」を炊く習慣があるそうです。



(HP 九州美食研究ブログ 参照)