

らくして♪ たのしく♪

クックパッド「東京あだち食堂」から

「作ってみたい」レシピに投票して

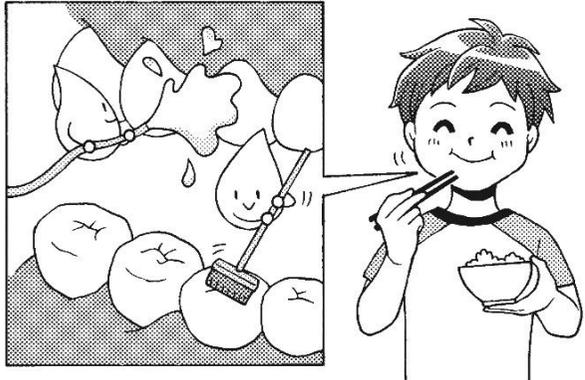
抽選で 楽ベジグッズプレゼント!

その他 楽しい企画が いっぱい! 詳しくは

足立区 食育月間

野菜

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出きます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



給食の人気メニュー レシピ

～ ツナサモサ ～

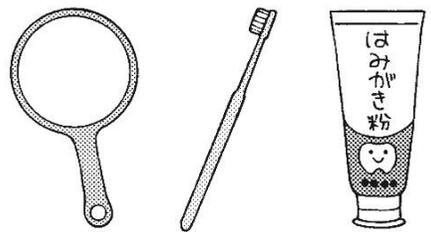


- 《材料》 (20個分)
- ぎょうざの皮 (大きめ) 20枚
 - じゃがいも 2個
 - ツナ缶 1缶
 - 玉ねぎ 1/2個
 - にんじん 1/8本
 - 炒め油 適量
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - カレー粉 小さじ1
 - 揚げ油 適量

- 《作り方》
- ① じゃがいもはよく洗い、皮のまま半分に切る。水を入れた鍋でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。煮えたら皮をむいてつぶす。
 - ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、油で炒める。
 - ③ ①、②、塩、こしょう、カレー粉を混ぜる。
 - ④ 20等分にして、ぎょうざの皮に包む。
 - ⑤ 油で揚げる。

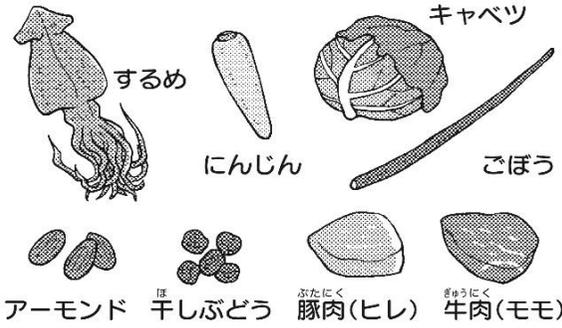
※ツナの代わりにハムやチーズを入れてもおいしくできます。包み方はぎょうざの形や三角形などお好みの形で作ってください。

食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをするのが大切です。

かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう!



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。