

みなさんは、むし歯がない健康な歯を保つことができますか？歯は、食べ物をしっかり噛むためにとっても大切です。噛み応えのあるものを食べたり、食後に忘れず歯をみがいたりして、歯を大切にしていきましょう。

よく噛むことの効果

①肥満予防

よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



②脳を活性化

あごの筋肉を動かすことで、脳の血液量が増え、脳を活性化します。



③消化・吸収サポート

よく噛むと唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



④むし歯予防

噛むことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。



唾液の働き

よく噛むほど、唾液が出ます。唾液には体に良い働きがたくさんあります。

- 食べかすを落とす
- 消化を助ける
- 味を感じる



- 菌の増殖を抑える
- 歯の表面を修復する



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



こざかな 小魚



ぎゅうにゅう 牛乳



こまつな 小松菜



ヨーグルト



なっとう 納豆

よく噛んで食事をするためには、丈夫な歯が必要です。

カルシウムは、歯や骨を作る大事な材料です。歯の表面を強くし、むし歯に負けない丈夫な歯を作ります。成長期の今のうちからカルシウムを摂っておくことが大切です。

給食に出るかみかみメニュー

- かみかみごぼう（ごぼう）
- かみかみソテー（豚肉、小松菜）
- れんこんのきんぴら（れんこん）
- 大豆の五目煮（大豆、れんこん）
- 城山煮（大豆、かえりいりこ）
- ごぼうサラダ（ごぼう）
- ごぼうみそ煮（ごぼう）
- 切干大根のごま酢サラダ（切干大根）

他にも噛み応えのあるメニューとして、根菜類や乾物を使った料理があります。

よく噛んで食べる工夫

- 食べることに集中する。
- しっかり噛むことを意識する。
- 味を感じながら食べる。
- 噛み応えのあるものを食べる。
- 食材を大きめに切る。

噛み応えのある食べ物



2月の献立から

☆呉っ子元気牡丹カレー

猪の肉を使ったカレーです。猪肉は呉市川尻町の獺友会が野呂山周辺で捕った猪の肉を専用の食肉加工場で精肉したものを使用しています。

☆雪消し

雪消しは広島県庄原市西城町や東城町など広島県北部に伝わる郷土料理です。雪深い地域の人々の雪解けを待つ願いが込められた料理です。立ち上がる熱い湯気が雪を消してしまうほどだということからこの名前がつけられています。

☆わけぎのぬた

わけぎは、広島県尾道市の特産品で今が旬です。酢みそで和えた「ぬた」は、広島県の郷土料理です。みそのどろっとした感じが、泥の深い田んぼである沼田を連想することから、この名前がつけられました。

料理紹介

☆かみかみソテー

<材料4人分>

- 豚もも肉 80g
- 小松菜 60g
- キャベツ 40g
- にんじん 30g
- しらす干し 6g
- ごま油 適量
- しょうゆ 小さじ1



<作り方>

- 食材を切る。
豚もも肉：食べやすい大きさに切る。
小松菜：2cm長さに切る。
キャベツ：せん切り。
にんじん：せん切り。
- フライパンにごま油をひき、豚もも肉、にんじん、小松菜、キャベツの順に炒める。
- しらす干しを加える。
- しょうゆで味付けをする。

噛み応えのある食材をたくさん使った炒め物です。「かみかみ、かみかみ」とよく噛んで、体に良い効果を与えましょう！