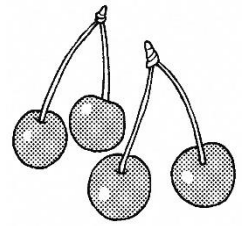


# きゅうしょくたより

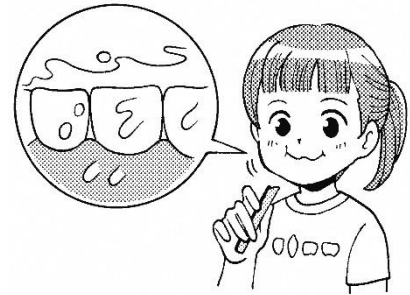
令和5年6月号  
高岡市立伏木小学校

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。



## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



## 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。時間に余裕をもって、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。

### 献立紹介「こんにゃくのきんぴら」

#### 〈材料（4人分）〉

・突きこんにゃく	120g	・ごま油	小さじ1
・にんじん	40g	・砂糖	小さじ1
・ゆでたけのこ	40g	・しょう油	小さじ2
・いんげん	30g	・塩	少々
		・白ごま	小さじ1

#### 〈作り方〉

- ① にんじん、たけのこを短冊に切り、いんげんを2cmに切っておく。
- ② こんにゃくを下ゆでしておく。
- ③ ごま油を熱し、にんじん、いんげん、たけのこを炒める。こんにゃくを加え、調味料で味をつける。
- ④ 仕上げにいりごまを振る。