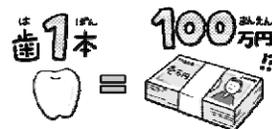


# 食育だより 6月

梅雨の季節がやってきました。雨が続くと、気持ちもどんよりしがちですね。でも、少し目線を変えると、あじさいがきれいに咲いていたり、傘に当たる雨の音が心地よかったりと、気分が上がることもあります。ぜひ、自分なりの梅雨の楽しみを見つけてみてください。

## 歯と口の健康について

歯や口の中が健康な人は、元気で過ごせる時間が長いことがわかってきています。しかし、大人の歯は一度失ってしまえば、もう生えてきません。そのため、1本の歯には100万円の価値があると考えている歯医者さんもいるそうです。生涯に渡って、自分の歯を大切にしたいですね。いつまでも丈夫な歯でいるために、どんなことができるでしょうか？



### ①姿勢をよくする

姿勢が悪いと、おなかが圧迫されて呼吸がしにくくなります。そうすると口呼吸になりやすく、口が乾きやすくなり、虫歯や歯周病になりやすくなると言われています。



### ②よくかんで食べる

よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、虫歯予防につながります。



### ③かみごたえのある食材も取り入れる

お肉や根菜、ナッツ類、イカやたこ、貝類などを積極的に取り入れてみましょう。下に紹介している「ココアビーンズ」も、カリカリ食感でよくかむメニューとしておすすめです。



### ④しっかり歯磨き！

虫歯予防の基本は歯磨きです。磨き残しがないように、時間をかけて丁寧に磨きましょう。



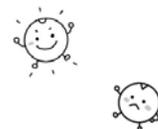
### 今月のかかわ印給食ウィーク

- 16日：米粉パン
- 17日：かがわ印サラダ
- 18日：オリーブ豚のコロケ
- 19日：小いわしのフライ
- 20日：メロン

### おすすめレシピ

#### ～ココアビーンズ～

- <材料（4人分）>
- 大豆（乾） 40g
  - 片栗粉 大さじ1
  - 揚げ油 適量
  - 純ココア 大さじ1/2
  - 砂糖 大さじ2



#### <作り方>

- ①大豆は水につけておき、やわらかくゆでる。
- ②①の水気を切って片栗粉をまぶし、油で揚げる。170度で15分を目安に、じっくり、カリッと揚げる。
- ③ココアと砂糖をよく混ぜておく。
- ④②に③をまぶす。

カリカリした食感で、食べだしたら止まりません。おやつにもおすすめです。ゆで大豆を使うと、①の工程を省略できます。



### 食育クイズ



梅が実りを迎える時期です。梅干しを作る時に使うのは、未熟な梅？熟した梅？

- ①未熟な梅 ②熟した梅 ③どちらでもよい

梅干しには、黄色く完熟した梅を使います。梅干しを作る時には、まだ熟していない緑色の青梅を使います。