

11月8日は、「いい歯の日」!

よく噛んで食べることは、体に良い効果がたくさんあります。普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで話し合っ、できることから取り組みましょう!

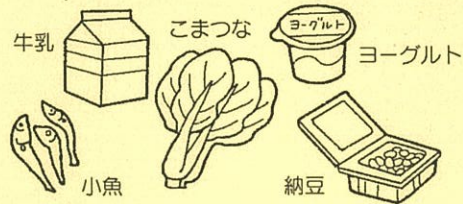


よくかむことの効果



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

歯を強くするカルシウムが多い食べものを食べよう!



かむ回数を増やすためにできることは?



- かみこたえのある食べ物を食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切って、よく噛んで食べる

1日に出る「だ液」の量は、1~1.5リットル!



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!



だ液の働き	消化を助ける 	味を感じる
食べかすを落とす 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する

11月1日(金)と1月24日(金)は「おむすびの日」です!

当日は、ご家庭でおむすびの準備をお願いいたします!

八潮市の小・中学校では、食育の一環として毎年11月の「彩の国食育月間」と、1月の「給食記念日」に合わせて、おむすびの日を実施しています。この日の昼食は、各家庭から持参したおむすびと、八潮産の野菜を使った具沢山の汁をおかずとして食べます。

この機会に、ぜひお子さんと一緒に「おむすび」作りを行うなどして、楽しいおむすびの日となりますように、ご協力をお願いいたします。



「おむすびの日」の目的とは?

- ・おむすび(食)を通して、親子の絆を強くむすぶ【感謝の心】
- ・むかしから食べてきたお米を大切に、日本食の良さを見直す【伝統文化に学ぶ】
- ・好きなものばかり食べていませんか、食べ物を無駄にいませんか【偏食と節約】
- ・びょうきから自分の身体を守る食生活を考える【健康面】

簡単! アレンジおむすびの紹介

☆梅とひじきのおむすび

- 【材料】(2個分)
乾燥ひじき 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
梅干し 2粒

【作り方】

- ①乾燥ひじきを水で戻し、水気を切って電子レンジで30秒加熱する。
- ②①に調味料と、荒くほぐした梅干しを混ぜて、ご飯に混ぜて握る。

☆鮭と柚子胡椒のおむすび

- 【材料】(2個分)
鮭フレーク 大さじ3
柚子胡椒 小さじ1
小口ねぎ 小さじ2

【作り方】

- ①鮭フレーク、柚子胡椒、小口ねぎを混ぜて、ご飯に混ぜて握る。

☆おかかとクリームチーズのおむすび

- 【材料】(2個分)
クリームチーズ 40g
かつお節 大さじ3
しょうゆ 小さじ2
焼きのり 2枚

【作り方】

- ①クリームチーズをスプーンで細かくする。
- ②①とかつお節、しょうゆを混ぜて、ごはん混ぜて握る。焼きのりを巻く。

☆梅とひじきのおむすび

- 【材料】(2個分)
たらこ 1腹
塩昆布 大さじ2

【作り方】

- ①たらこを薄皮からほぐし、塩昆布と混ぜて、ごはん混ぜて握る。

調理をする前は、手をしっかり洗いましょう。ラップを使って握ると簡単にできます。

