

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。あらためて歯の健康やよくかむことの大切さを確認してみましょう。

よくかむと
いいこと
あるよ

消化が
よくなる

脳を
刺激する

はなら
歯並びを
よくなる

そのほかにも、よくかむと**唾液**が増え、むし歯の予防にもつながります。
※**歯みがき**も忘れないようにしましょう！

よくかむ習慣をつけるには？

かむ習慣をつけるために、かむ回数を数えながら食べてみましょう。「ひと口30回」が目安とされています。いつも、どれくらいかんでいるか数えたことはありますか？30回かむとなると、意外と時間がかかって驚くと思います。30回より少ない人は、いきなり30回ではなく、いつもよりあと5回かんでみるなど、少しずつかむ回数を増やしていきましょう。



れんこんチキンカレー 6月5日(月) 実施予定

【材料】4人分

- | | |
|---------------|-----------------|
| 鶏肉・・・80g | ●カレールウ・・・65g |
| じゃがいも・・・中1個 | ●牛乳・・・大さじ1 |
| れんこん・・・80g | ●ウスターソース・・・小さじ1 |
| たまねぎ・・・中1/2個 | 水・・・320ml |
| にんじん・・・中1/3個 | 塩こしょう・・・少々 |
| グリーンピース・・・20g | サラダ油・・・少々 |

【作り方】

- ① 鶏肉・じゃがいも・たまねぎは一口大、にんじん・れんこんは少し厚めのいちよう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を引き、鶏肉を入れ塩こしょうをして炒める。
- ③ たまねぎ・にんじん・れんこん・じゃがいもを加えさらに炒め、しんなりしたら水とグリーンピースを加え煮る。
- ④ 一度火を止めてから●の調味料を加え、ルウが溶けたら焦がさないように気をつけて煮る。

※上記レシピはご家庭でも実施しやすいように、給食レシピの調味料を一部変更しています。

かみごたえのあるれんこんが入っています。よくかんで食べましょう♪

