

☆よくかむためのポイントは



ひと口15~30回かみ、ゆっくり食べる。



汁物やお茶などで、流し込まない。



本やテレビなどを見ながら食べない。

☆『かむ力』をつける食べ物は

歯ごたえのある食べ物



☆歯をじょうぶにする食べ物は

カルシウムを多く含む食べ物



☆給食のカミカミこんだてを紹介します。

●切り干し大根のナムル

<材料(4人分)>

切り干し大根 14g

(およそ4倍に増えます)

もやし 80g

きゅうり(細切り) 60g

にんじん(細切り) 20g

酢 12g 砂糖 6g

しょうゆ 8g ごま油 少々

<作り方>

① 切り干し大根は戻して洗い、さっとゆでて冷ます。

② きゅうりは塩をふって水気をしぼる。

③ にんじん・もやしはゆでて冷ます。

④ 調味料を混ぜてドレッシングを作り、①~④を和える。

●ごぼう煮干しチップス

<材料(4人分)>

ごぼう(斜めに薄切り) 120g

米粉 10g

煮干し(いりこじゃこ) 30g

塩・こしょう・カレー粉 少々

揚げ油 適量

<作り方>

① ごぼうは切ってから水にさらす。

② ①の水をきって、米粉をまぶして揚げ油で揚げる。

③ 煮干しも素揚げして、塩こしょう・カレー粉をまぶす。

(米粉はかたくり粉でも代用できますが、米粉を使うとパリパリに仕上がります。)