

☆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。)