



いもっち くりっち  
(五泉市食育推進キャラクター)

# 食育だより

令和3年6月号  
発行：五泉市食育推進  
検討委員会  
(事務局 学校教育課)  
編集：健康福祉課  
学校教育課

## かむことから始めよう！



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。★

脳の中の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

だ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

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。

かむことによって出た液の働きで、虫歯を予防します。

**よくかむことの効果**

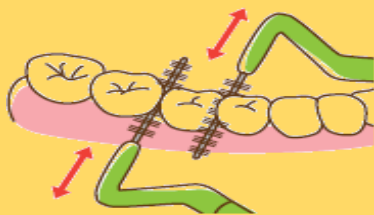
### 歯のお手入れのコツ！

#### その1 歯磨き



歯ブラシを左図のように歯と歯ぐきの境目にあてて、小刻みに動かして磨きましょう。右から左へ、外側と内側を一筆書きで磨くと磨き忘れをしにくくなります。

#### その2 歯間ブラシ



先端が歯ぐきにあたらないようにしましょう。奥歯は内側と外側から入れ、2~3回前後に動かして磨きましょう。

#### その3 デンタルフロス



歯と歯の間にノコギリを引くようにゆっくり動かしながら入れましょう。かきだすように2~3回上下にこすり、隣合った面も磨きましょう。

### 口や歯の手入れを怠ると…

歯周病になり、それらが全身の健康にも影響を及ぼします。そして重大な病気につながることも！



肥満・糖尿病



心臓病



脳卒中

☆歯周病は誰もがなりやすく、自覚症状を感じにくい病気です。

予防として歯磨き等の自分で行うお手入れと歯医者さんでの専門的ケアが必要です！

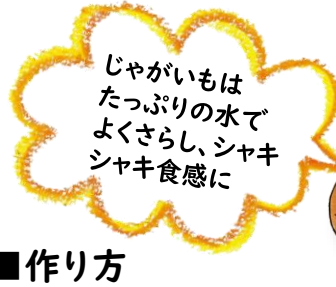
# かみかみレシピ特集！

## 【シャキシャキサラダ】

歯ざわりが楽しいサラダです ♪

### ■材料(約4人分)

- ・じゃがいも(せん切り) 2個
  - ・にんじん(せん切り) 1/3本
  - ・きゅうり(せん切り) 1/2本
  - ・ハム(せん切り) 4枚
  - ・アーモンド  
(細切りまたはダイスカット) 20g
- A
- ・酢 大さじ1
  - ・油 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/2
  - ・こしょう 適量



### ■作り方

- ① じゃがいもは切って、30分くらい水にさらす。
- ② ①のじゃがいも、にんじんはそれぞれサッとゆで、冷ます。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②、きゅうり、ハム、アーモンドを③で和えて、できあがり。

## 【大豆とじゃこの甘辛煮】

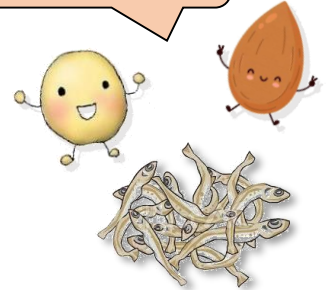
甘辛さが食欲をそそります ♪

### ■材料(約4人分)

- ・ちりめんじゃこ 25g
  - ・大豆(水煮) 100g
  - ・かたくり粉 大さじ1/2
  - ・油(揚げ油) 適量
- A
- ・さとう 大さじ1/2
  - ・みりん 大さじ1/2
  - ・しょうゆ 大さじ1/2
  - ・アーモンド(細切り) 25g
  - ・ポリ袋 1枚



アーモンドをごまに 替えてもおいしいよ!



### ■作り方

- ① 大豆の水気をとり、ポリ袋に入れ、かたくり粉をまぶす。
- ② 170～180℃の油でちりめんじゃこをキツネ色になるまで揚げる。
- ③ ①の大豆も同様に揚げる。
- ④ Aを鍋に入れ火にかけ、②と③、アーモンドを入れて絡めてできあがり。

★ポイント こげないように気を付け、ゆっくり揚げる。

## 【カリカリ大豆】

学校給食お手軽レシピ ♪

### ■材料(約4人分)

- ・大豆(水煮) 100g
  - ・かたくり粉 大さじ1
  - ・油(揚げ油) 適宜
- A
- ・塩 適宜
  - ・こしょう 適宜
  - ・青のり 適宜
  - ・ポリ袋 1枚



はしが 止まらぬ おいしさです



### ■作り方

- ① 大豆の水気をとり、ポリ袋に入れ、かたくり粉をまぶす。
- ② 170～180℃の油で①をキツネ色になるまで揚げる。
- ③ ②にAをまぶしてできあがり。

五泉市 食育情報 満載♪



五泉まるごとヘルシーガイドブック

野菜を上手に食べるヒントが満載!



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめメニューを掲載!



にこサポ

子育てに役立つ情報サイト!



五泉市こども課 LINE@

最新レシピや子育て情報をLINEでお知らせ!