

朝晩の冷え込みに、冬が近づいている気配を感じるようになりました。寒くなってくると空気が乾燥し体調を崩しやすくなります。バランスのとれた温かい食事で体を内側から温め、しっかり体調管理をしていきましょう。

11月8日は いい歯の日

11月8日は、「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をするために口の中の健康を保ってほしい」という願いから“いい歯の日”になりました。しっかり噛んで食事をする、さまざまな効果があります。また、歯を丈夫にする栄養をとり、歯磨きをしっかりとすることで元気な歯を保ちましょう。



よく噛むといい6つのこと



- ①**肥満予防**：満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎます
- ②**虫歯予防**：唾液がたくさん出て虫歯を予防します
- ③**味覚の発達**：ゆっくり味わうことが出来ます
- ④**消化促進**：食べ物を細かくして吸収を助けます
- ⑤**脳の働き活性化**：脳の血流が良くなります
- ⑥**言葉の発達**：あごが発達し発音が良くなります



歯を強くする栄養素



- ★**カルシウム**：歯の原料になります 牛乳、小魚、大豆、ひじきなど
- ★**ビタミンD**：カルシウムの吸収を助けます キノコ類、いわし、サンマなど
- ★**ビタミンC**：象牙質を作ります みかん、ピーマン、さつま芋など
- ★**タンパク質**：歯肉（土台）を作ります 卵、肉、魚、乳製品など



れんこんのつくね焼き



<材料>

(大人2人、子ども2人分 直径5cmのつくね約10個分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 鶏ひき肉・・・200g | ☆たれ☆ |
| れんこん・・・100g | 水・・・100ml |
| 生椎茸・・・3個 | 醤油・・・小さじ1 |
| 人参・・・中1/3 | 三温糖・・・小さじ1/2 |
| 生姜チューブ・・・小さじ1/2 | みりん風・・・小さじ1/2 |
| 塩・・・少々 | 水溶性片栗粉・・・少々 |
| 片栗粉・・・大さじ1 | |

<作り方>

- ①れんこん、人参、生椎茸をみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉、①の具材、生姜、塩、片栗粉をよく混ぜる。5cm程度のボール状に丸める。
- ③185度のオーブンで15分程度焼く。
油をひいたフライパンで焼いても良い。
- ④鍋にたれの調味料を合わせる。ひと煮たちしたら、水溶性片栗粉を入れてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤焼きあがったつくねに④のたれをかけて出来上がり。