



令和5年6月 浜小学校

この時期は気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなります。食事と水分をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

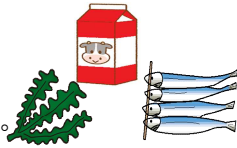
★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かけがえのない歯を守るためにも、日頃から歯を大切にしたいですね★



# 大切な歯を守る食べ物

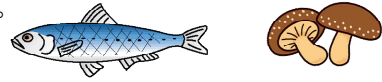
## カルシウムを多く含む食べ物

カルシウムは歯を作るもとです。牛乳・乳製品、小魚、海そう、緑黄色野菜などに多く含まれています。特に牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高いので効率よくとることができます。



## カルシウムの吸収を助ける食べ物

魚やきのこ類(特に干しシイタケ)に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれます。牛乳や乳製品などと一緒にとるようにしましょう。



## 歯を健康にする食べ物

野菜や果物に多く含まれるビタミンAは歯の表面(エナメル質)を強くします。また、ビタミンCは歯周病を予防する効果があります。



## かみごたえがある食べ物

食物せんいが多い野菜やきのこは、かむ回数が多くなります。かむことで、だ液がよく出て、歯の表面をきれいにしてくれます。



上記のことに加えて、毎日、栄養バランスのよい食事をとり、きれいに歯をみがくことも大切です。



## ファイバードライカレー



### \*材料\* 【4人分】

- ・ あいびき肉 160g
- ・ 酒 大さじ1
- ・ おろし生姜 小さじ1/2
- ・ おろしにんにく 小さじ1/3
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ サラダ油 適量
- ・ 玉ねぎ 小1個
- ・ にんじん 1/3本
- ・ ごぼう 1/4本
- ・ エリンギ 中1本
- ・ コンソメ 小さじ1
- ・ ケチャップ 大さじ1
- ・ ウスターソース 小さじ1
- ・ カレールウ 40g

### \*作り方\*

- ①肉に酒をふっておく。
- ②玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③ごぼうとエリンギは1cmの角切りにする。
- ④なべに油を熱し、にんにくと生姜を炒め、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤肉を入れて炒め、色が変わったらにんじん、ごぼう、エリンギを加える。
- ⑥カレールウ以外の調味料を入れる。
- ⑦水分が足りないようなら、少量の水を加え、カレールウを入れてとろみがついたらできあがり。

かみかみカレー  
だね！

できるだけ水分をとばすと、味がしっかりしておいしくなります。