



「噛む」といいこといっぱい!!

～こどもも大人もゆっくりよく噛めますか?～



標語

「ひみこの はが いーぜ！」

ひ 肥満防止

み 味覚の発達

こ ことばの発音はっきり

の 脳の発達

は 歯の病気予防

か がん予防

いー 胃腸快調

ぜ 全力投球

乳幼児期から育てたい

ゆっくりよく噛む習慣

噛むと唾液が多く分泌され、
虫歯や歯周病を予防する。

唾液は発がん作用を弱める。

力いっぱい運動する時などに歯を食いし
ばるので、丈夫な歯とそしゃく力が必要。

食べ物通信 NO.604 より

コロナウイルス感染症に ついてのお知らせ

- ① 引き続き、利用時はコロナ抗原検査を受けて医師連絡票に記載をお願いします。

おしゃべり懇談会

次回は
7/13(土)と9/14(土)です。
午前10時より11時半まで。
電話で申し込んでください。
どなたでもご参加ください。



噛むことが楽しくなるレシピ2つ紹介します。

【かんたんレシピ】vol.20

ーキャベツのナムルー

《材料》キャベツ 300g、ごま油 小さじ2強

④ 醤油 小さじ2～3、塩と胡椒少々

《作り方》

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
芯は薄く切る。
- ② ボウルに①と④を入れ、しんなりするまで、
よくもみ込み、ごま油をまぶす。
- ③ ②の皿数枚を乗せて重しをするか、卓上漬物
器に入れ、15～30分おいて味をなじませ
る。

ーごぼうのカリカリ焼きー

《材料》ごぼう 1/2本、片栗粉 適宜、油 適宜、

④ 砂糖 小さじ1/2、醤油 小さじ1、酢 大さじ2

- ① ごぼうは泥を落として洗い、皮はむかずに使う。
1cmの厚さに斜め切りして片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにやや多めの油を入れて熱し、①を入れて
焦げ目がつくまで揚げ焼きする。フライパンの余分な
油をふき取り、④を回しかける。



副菜としても、
ごはんのお供に
もいよいよ!

