

# 1月「カミカミ献立」の紹介

～歯と口の健康によい食材を味わおう～

たづく  
田作り

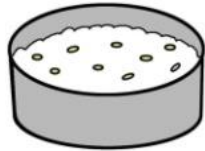
A地区 | 5日  
B地区 | 4日



ぎゅうにゅう



ちくぜんに



むぎごはん



かぶのみしる

今月のカミカミ献立は「田作り」です。田作りは、おせち料理のひとつです。煮干しを炒って、砂糖としょうゆで味をつけます。昔、いわしを田んぼの肥料にしたところ、豊作になったことから、田作りとよばれ、お米の豊作を願い食べるようになりました。

煮干しには、丈夫な骨や歯を作るもとになるカルシウムが多く含まれています。よくかんでいただきます。



## 「かむ力」を身につける方法

食べる時に、ほとんどかまずに飲みこむことはありませんか？ かみごたえのある食品や大きく切った野菜などを意識してしっかりかむと、かむ力が身に付きます。飲みこむようにして食べるのではなく、一口で食べる量にも気を付けて「かむ力」をつけるようにしましょう。

1、かみごたえのある食品（小魚、根菜類、ナッツ類など）を食べましょう。



2、大きく切った野菜を奥歯でよくかんで食べましょう。

