

12月12日（火）

きょうは“カリコリ揚げ”についてのお話です。

“カリコリ揚げ”は、ごぼうやにんじん、さやいんげんなど噛みごたえのある食材や、カルシウムがたっぷり摂れる、ちりんめんじゃこを使用した献立です。噛みごたえのある食材を、よく噛んで食べて、むし歯予防してもらうのがこの献立です。では、よく噛むと、なぜむし歯予防になるのでしょうか？それは、よく噛むと、歯とアゴが鍛えられてむし歯に負けない丈夫な歯になり、さらにだ液がたくさん出てきます。だ液には、むし歯菌の働きを弱める働きがありますので、だ液がたくさん出ればそれだけ、むし歯の予防につながるのです。よく噛むことで脳にも刺激が伝わり、頭の回転も良くなるので、きょうもしっかりよく噛んで食べましょう。