

歯を大切にしていますか？

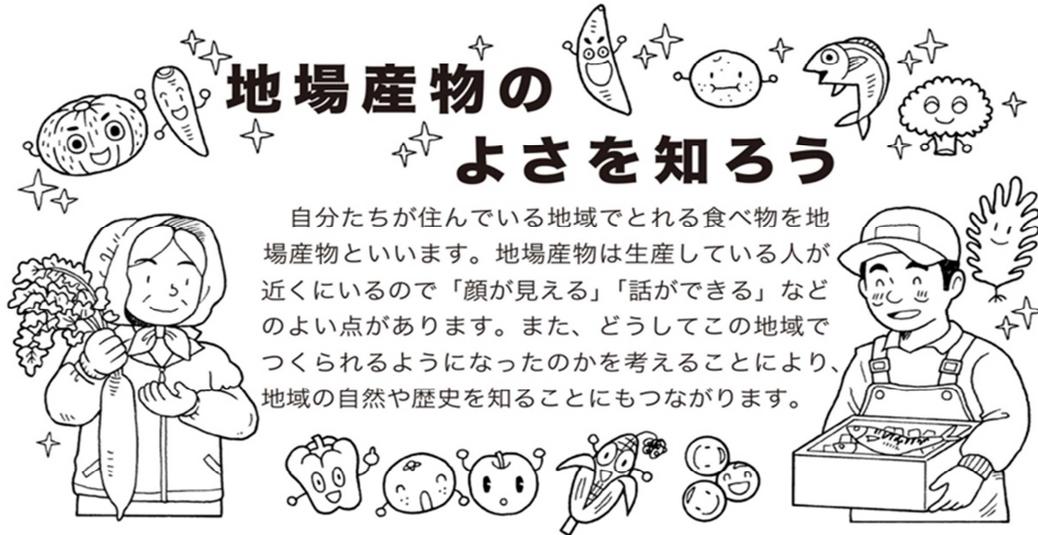
こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



虫歯やかみ合わせが悪くなると「かむこと」ができなくなります。

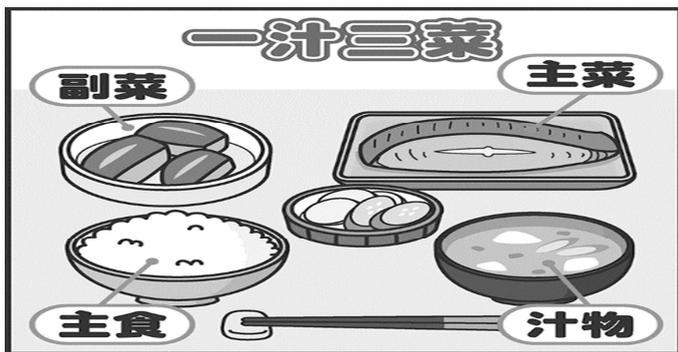
「いい歯」を保つことは、「おいしく食べる」ことにつながります。しっかりかむことができる歯を保てるようにしましょう。

10月は、いちき串木野産のれんこんを使用しました。11月はみかんやさつまいもを計画しています。いちき串木野市にはおいしい食べ物がたくさんあります。地域の人に感謝して食べてくださいね。



11月24日は、和食の日です。

日本人が昔から食べてきた「和食」の食文化を守り、継承していくために和食の日が制定されています。(一般社団法人和食文化国民会議制定)



特徴

- ① 多様で新鮮な食材を使い素材の味わいを生かした料理
- ② 一汁三菜を基本とする健康的な栄養バランス
- ③ 自然の美しさや四季の移ろいの表現
- ④ 年中行事との密接なかかわり

◎作ってみよう！～かつおそぼろごはんの具

材料 (4人分)

かつおなまり節	40g
かつおフレーク缶	60g
おろししょうが	2g
こいくちしょうゆ	12g
三温糖	9g
本みりん	8g
★卵	100g
★塩	少々
★サラダ油	10g
枝豆むきみ	40g

作り方

- ① ★の材料で炒り卵を作る。
- ② かつおなまり節をほぐす。
- ③ かつおなまり節とかつおフレークを炒める。
- ④ おろししょうがと調味料を入れて、焦がさないように炒める。
- ⑤ ゆでた枝豆を入れて、①の炒り卵と混ぜる。
- ⑥ 盛りつける。



※ごはんの上にかけても、混ぜ込んでおにぎりにしてもおいしいです。