

## ★ 歯と唾液の関係について

### 唾液の効果

唾液には、健康に関わるさまざまな働きがあります。

- ①食べ物の消化を助けてくれます
- ②味を感じやすくしてくれます
- ③口の中の汚れを洗い流してくれます
- ④酸を中和して口の中を中性に保ち、むし歯を予防します
- ⑤細菌の繁殖を抑えてくれます
- ⑥再石灰化(歯の表面の修復)によって、むし歯を予防します
- ⑦口の中を清潔で健康に保ってくれます

### 乳歯の役割



食べ物をかむ 発音を助ける あごの発育を助けて顔の形を整える 永久歯が生えるときの目印になる

乳歯は全部で20本。乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。子どもにとっては「自分で食べる力をつける」役割も担っています。

乳歯は、むし歯の進行が早く、この時期のむし歯や歯並びの問題は次に生えてくる永久歯に影響しますので、歯磨きの実践を心がけましょう。

## 柑橘類の旬

- 夏みかん 柚子 温州みかん すだち  
デコポン (不知火) いよかん かぼす

### 「手作りポン酢」

#### 手作りポン酢レシピ

～材料～

すだち果汁 (他の柑橘類でも可) ……1カップ半

A { しょうゆ ……1/2カップ

みりん ……大さじ2

砂糖 ……大さじ1/2

かつおぶし ……30g

こんぶ ……6cm程

鍋にAを入れひと煮たちさせ、火を止めて冷ます

保存容器に移し、果汁、かつおぶし、こんぶを入れひと晩おく

寝かせるほど、味がまろやかになる



## ゆず



冷凍で香りをしっかりキープする！凍ったまま皮も活用できます

ゆずの香りは飛びやすいので、冷凍保存がおすすめです。皮と果肉を分けて冷凍すると使いやすいです。皮は凍ったまま、使う分だけせん切りにして、おひたしやうどん、お吸い物に。果肉は冷蔵庫解凍してしぼると果汁が出やすくなります。



## フリージング de おうちごはん

おいしさも栄養も逃しません！

## 野菜のだし解凍

※だし解凍は、生のまま、もしくは電子レンジにかけてから冷凍し、めんつゆをかけて解凍するだけ

### 冷凍小松菜+めんつゆ

材料 (2人分)

小松菜 ……100g

冷凍の仕方

- ①小松菜は4cmのざく切りにして、葉と茎の部分をまんべんなく混ぜる
- ②保存袋に①の小松菜を入れて空気を抜くように薄く平らに広げて冷凍する

### 小松菜のおひたし

材料 (2人分)

冷凍小松菜 ……全量  
めんつゆ(ストレート) ……100ml  
かつおぶし ……適量

めんつゆは直接保存袋に入れる。小松菜全体がつかないようにすること

作り方

- ① 冷凍小松菜の保存袋を開け、小松菜を袋の下の方に集め、めんつゆを入れる
- ② 保存袋の空気をしっかり抜いてジッパーを閉じ、小松菜全体がめんつゆにつかるようにして室温で10～20分解凍する (30分以上おく場合は、冷蔵庫に入れる)
- ③ ②を皿に盛り、かつおぶしをかける

### 冷凍なす+めんつゆ

材料 (2人分)

なす ……2本

冷凍の仕方

- ①なすはがくの部分を切り落とし、水洗いする
- ②水洗いの水が付いたまま①のなすを耐熱皿に並べて全体をおおうようにラップをかける
- ③電子レンジで加熱する (目安：600wで2分30秒)
- ④電子レンジから出しラップをはずして粗熱をとる
- ⑤保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する

### 焼きなす風とろとろ煮びたし

材料 (2人分)

冷凍なす ……全量  
めんつゆ(ストレート) ……50ml  
おろししょうが ……小さじ1  
かつおぶし ……適量

作り方

- ① 冷凍なすの保存袋のジッパーを少し開けて耐熱皿におき、電子レンジで加熱する (目安：600wで2分30秒) しっかり温める必要はなく、少し冷たい程度でOK
- ② ①の保存袋を開いてめんつゆとおろししょうがを入れる
- ③ ②の保存袋の空気をしっかり抜いてジッパーを閉じ、なす全体がめんつゆにつかるようにして室温で10分解凍する
- ④ ③を皿に盛り、かつおぶしをかける