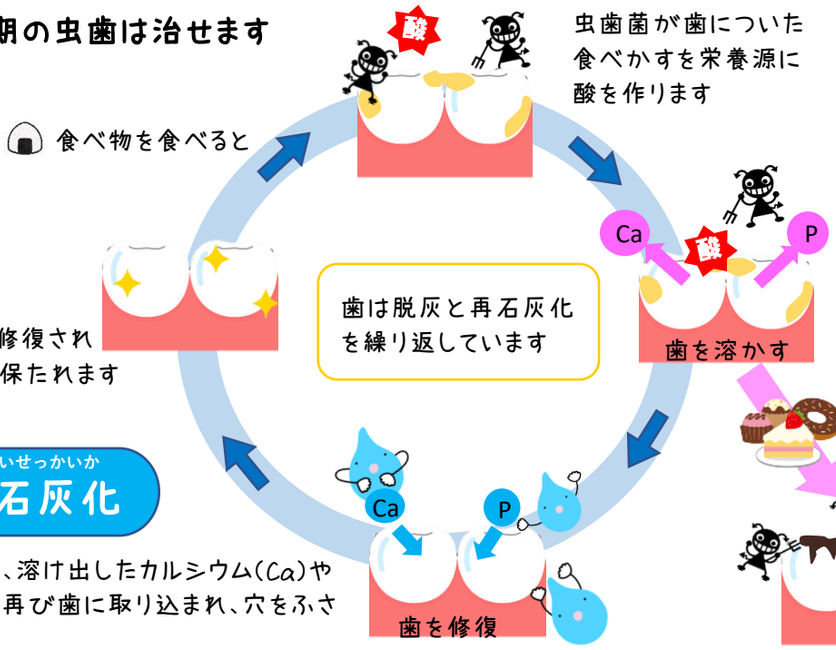
9月 食育だより

乳幼児食

乳歯は虫歯になりやすい！

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。
乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。
そのため、穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。

初期の虫歯は治せます



脱灰（だっかい）

虫歯菌が作り出した酸によってエナメル質からカルシウム(Ca)やリン酸(P)が溶け出して、穴が開いていきます

再石灰化（さいせっかいか）

唾液によって、溶け出したカルシウム(Ca)やリン酸(P)が再び歯に取り込まれ、穴をふさいでいきます

穴が開いているときに、おやつなどを食べ続けたり、歯磨きをせず食べかすがたまった状態が続くと、再石灰化が追い付かず虫歯になります

ちーこ先生のSDGsレシピ

osaka food style

昆布とカツオのうま味なめ茸

秋が旬のキノコを使った作り置き料理「なめ茸」をご紹介します。
出汁をとる際に使う「昆布」と「カツオ節」も捨てずに
具として加えることで、優しい香りがあり、
食べるほど深い味わいを感じることができます。
調味料も必要最低限で済むのも嬉しいところです。
なめ茸は瓶で買うもの…と思われている方が多いかも知れませんが、材料はスーパーで気軽に買える「エノキタケ」。
そして、なんと煮込み時間5分で出来あがります。

材料(作りやすい分量)

エノキタケ 200g(大1袋)
薄口しょうゆ 大さじ1
砂糖・酢　各大さじ1/2
カツオ節(なるべく細かいもの) 2g
昆布(ハサミで細く切る) 2g

■作り方■

1.エノキタケは端から5cmほどのところ、石づきの部分を切り落とす。
2.エノキタケを長さ3等分に切る。
　石づきが付いていた部分は、食べやすく手でほぐす。
3.小鍋に酢と昆布を入れ、2.のエノキタケ、砂糖、薄口しょうゆを加える。
4.蓋をして、強火で1分、弱火で5分蒸す。途中フタを開け、
　全体を大きく混ぜる。
5.火を消してフタをあけ、カツオ節を混ぜて、全体を大きく混ぜ合わせる。
　できあがり。冷蔵庫で5日間保存可能。