# にこっと通信 11月

## 11月8日は『いい(11)歯(8)の日です』

だいぶ季節が進み、日が早く沈みますね。11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です。そして、11月8日は「いい歯の日」です。口の中を綺麗にすることは、見た目はもちろんのこと、全身の健康にもいいことばかりです。

**口の中が汚れていると、
インフルエンザになるきっかけに
なります。
バランスよく食べ、口の中を綺麗に
することがインフルエンザ予防に
つながります。**




**口があいてしまう子は、
口腔内が乾燥し、ウイルスがのどに
くっつきやすくなります。
口を閉じるトレーニングの他、
噛み応えのある食材を取り入れて
「もぐもぐ」と口を動かすことが
口を閉じる練習もなります。**




**根菜、きのこ類、油揚げや厚揚げ、
厚めの肉などは、噛み応えがある食材です。
また、火を通すと柔らかくなる食材も
少し大きく切ると噛む回数が
増えます。**







## 今月のレシピ～きのこのホットサラダ～

<材料(作りやすい分量)>

| | |
|---|---|
| ・エリンギ | １本 |
| ・しめじ | １／２株 |
| ・厚切りベーコン | |
| ・たまねぎ | １／２個 |
| ・オリーブオイル | 少々 |
| ・しょうゆ | 大さじ１／２ |
| ・無塩バター | ５ｇ |
| ・レタス | 適量(１～２枚) |

＜作り方＞

1）ベーコン、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
2）しめじの下を切り落として手で分ける。
　エリンギも食べやすい大きさに裂く。
3）フライパンにオリーブオイルを入れ、１を入れて
　炒める。しんなりしたら２を加える。
4）しょうゆとバターを加える。レタスを洗って水気を
　取り、盛りつけたら炒めた野菜をのせる。

厚切りベーコンやきのこ類を使うことでよく噛む一品になります。
ベーコンをサラダチキンなどに変えても、イモ類やレンコンなどを一緒に
入れてもおいしいです。たくさんアレンジしてみてくださいね！