

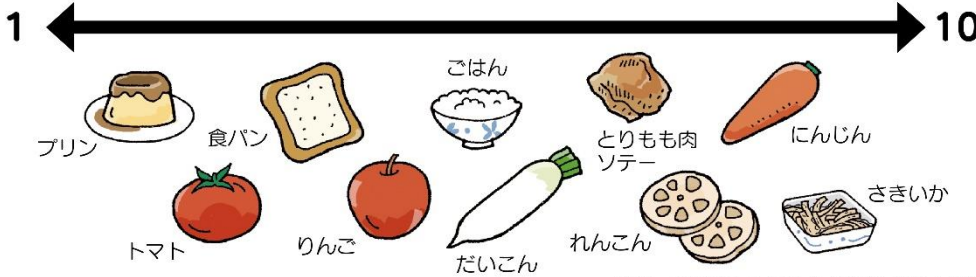
食育だより 6月号

若桜町立学校給食センター

梅雨の季節がやってきました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時です。食事の前の手洗いやうがいなど、身の回りの衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の衛生週間でした。この期間中、学校給食では、「かみかみ献立」を実施しました。よくかんで食べると消化を助けるだけでなく、脳の働きをよくしたり、虫歯を予防したりと体によいことがたくさんあります。かむ回数を増やすために「かみごたえのある食べ物を食べる」「飲み物や汁物などの水分で流し込まない」「食材を大きく切る」等が効果的です。家庭でもよく噛んで食べることを意識してみましょ

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

かみごたえアップ大作戦!



かみかみメニューを紹介します



【かみかみ丼】

(材料) 4人分

豚肉もも	100g
ごぼう	30g
たけのこ水煮	40g
にんじん	20g
エリンギ	20g
こんにゃく	40g
ピーマン	15g
サラダ油	2g
砂糖	6g
こいくちしょうゆ	15g
みそ	2g
白ごま	2g
ごま油	2g
一味とうがらし	少々
かたくりこ	2g
ご飯	4杯

(作り方)

- ①材料はすべて、拍子木切り(太めの千切り)にする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色がかわったら、ごぼう、たけのこ、にんじんなど固い食材から炒める。※ピーマンは最後に入れる。
- ③調味料を入れ、かたくりこでとろみをつける。
- ④ご飯に③を盛りつけ、白ごまをかけてできあがり。



【かみかみかき揚げ】

(材料) 4人分

れんこん	40g
焼きちくわ	40g
たまねぎ	60g
ちりめんじゃこ	10g
にんじん	30g
大豆水煮	20g
小麦粉	25g
米粉	25g
食塩	1g
水	40g
米油	適量

(作り方)

- ①れんこんは1/8にして薄切り、焼きちくわは1/4にして薄切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ②小麦粉、米粉、塩、水をさっくりと混ぜ合わせる。
- ③②に①の材料とちりめんじゃこ、水煮大豆を加え混ぜ合わせる。
- ④お玉1個分ぐらいを油に入れて、揚げる。



だえき はたら 唾の働き



よくかむほど唾液がでるよ! 唾液には、よい働きがあるよ。

たべかすをおとす



消化をたすける



味を感じる



菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する

