

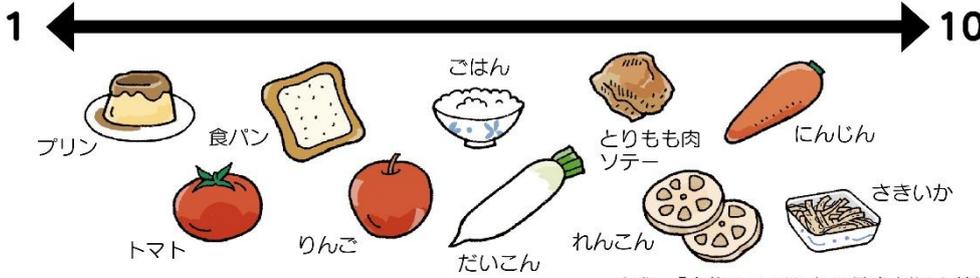
食育だより 6月号

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。



唾液の働き



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

