

# 食育だより 6月号

若桜町立学校給食センター

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。この期間中、学校給食では、よくかんで食べることを意識できるよう、「かみごたえのある食材」を多く使用した「かみかみ献立」を実施しました。みんなが「かむ」ことを意識できているようでしたが、かむことに慣れていない児童生徒が多く、「かみすぎてあごが疲れた」と言う児童生徒や、食べ終わるまでに時間がかかる児童生徒が多くいました。普段の食事でも「1口30回かむ」ことを意識して食べてほしいです。家庭でもよくかんで食べることを意識してみましょう。

## よくかんで食べよう

よくかんで食べるとこんなによいことがある!!

### 消化を助ける

○食べ物をよくすりつぶすので、消化が良くなります。  
○でんぷんを分解する唾液の分泌が促されます。



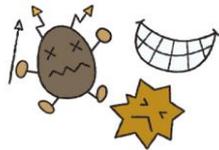
### 脳の発達をよくする

○かむことによって脳が刺激され血流がよくなり、脳細胞の発達に良い影響を与えられます。



### 虫歯を予防する

○よくかむと唾液がたくさん出て、歯についた食べかすをおとし、口の中をきれいにします。



### 味がよくわかる

○食べ物は、かめばかむほど味がでて、よりおいしくなります。



### 太りにくくなる

○よくかんでゆっくり食べると、脳の満腹中枢という神経に刺激が伝わり、食べすぎを防ぎます。



### がんを予防する

○唾液に含まれる「酵素」が、発がん物質の毒性を弱めます。



### かみかみメニューを紹介します



#### 【カレーのから揚げ】

(材料) 4人分	(作り方)
干しカレー 4枚	①片栗粉と小麦粉を混ぜる。
片栗粉 2g	②干しカレーに①をまぶす。
小麦粉 1.5g	③油でカラッとなるまで揚げる。
揚げ油 適量	

※しっかり揚げると、頭からしっぽまで食べることができます。



#### 【ごぼうサラダ】

(材料) 4人分	(作り方)
ごぼう 100g	①ごぼう、にんじんは千切りにし、鍋に水と砂糖、しょうゆを入れ、歯ごたえが残る程度煮て冷ます。
砂糖 1.5g	②きゅうりは千切りにし、塩を加えしんなりしたら、水をしぼっておく。
しょうゆ 1.5g	③①②をアーモンドダイス、ごまドレッシングで和える。
にんじん 40g	
きゅうり 80g	
アーモンドダイス 6g	
ごまドレッシング 40g	