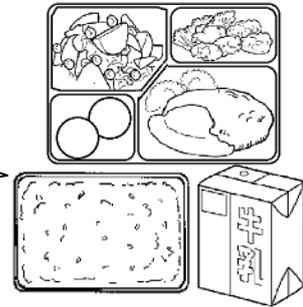


# 給食で栄養を考えましょう

## 今月の献立

「秋刀魚のさんしょう焼き、ポイルブロッコリー、高野豆腐の卵とじ、こんにゃくの甘辛炒め、だいこんの柚子の香あえ、米飯、牛乳」より



よくかむための合い言葉 ～ かむことの効用をまとめた言葉 ～

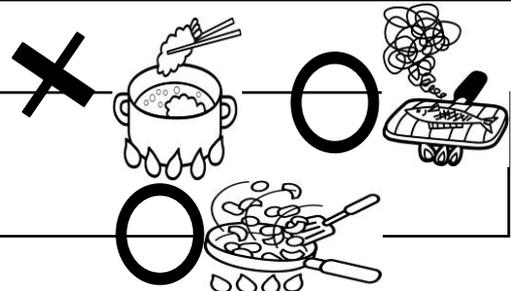
## 「ひみこのはがーぜ」

ひ	・ ・ 肥満防止	は	・ ・ 歯の病気予防
み	・ ・ 味覚の発達	が	・ ・ がん予防
こ	・ ・ 言葉はつきり	いー	・ ・ 胃腸快調
の	・ ・ 脳の発達	ぜ	・ ・ 全力

よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べるときに大切なのは栄養分を取ることだけでなく、食べ物をかんで味わい、脳が食べているのを認識することです。それが満腹感や消化・吸収につながっていきます。食べるときには、よくかみ、味わいましょう。

### ◆よくかむための調理法のヒント◆

- ★食材は大きめに切る・・・一口大よりやや大きめに。
- ★加熱し過ぎない・・・野菜などゆですぎないように。
- ★油で揚げない・・・焼いたり、さっと炒めたり。



### ◆よくかむことができる献立◆

- ★「秋刀魚のさんしょう焼き」秋刀魚のジューシーさと、さんしょうの、ほのかな香りを生かした焼き魚になっています。大きさも食べ応えがあるように、大きめに切っていますので、しっかりよくかんで匂いの味を味わっていただきましょう。
- ★「こんにゃくの甘辛炒め」こんにゃくには弾力性があり、食物繊維も豊富で腸内のバランスを整えてくれる食材です。今回は甘辛く味付けしています。