

給食で食事を考えましょう!!

よくかんで食事をしよう

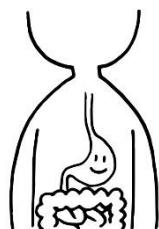


みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。6月4日から10日は歯と口の健康週間です。この機会にぜひ歯のこと、よくかんで食事をすることを意識してみてください。

よくかんで食事をすると…

消化をよくする

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分がふくまれる）とよく混ざって胃に送られます。



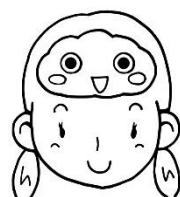
食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、脳が満腹感を得られるため、食べすぎを防ぐことができます。



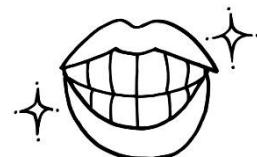
脳の働きを活発にする

よくかんであごの筋肉を動かすことで、脳の血液の流れがよくなり、脳が活発に働くといわれています。



むし歯を予防する

かむことでだ液が多く分泌されます。だ液には、食べかすをとったり、むし歯を予防したりする働きがあります。



かみごたえのある献立

カルシウム
たっぷり

<ししゃものマリネ>

- 材料（4人分） ししゃも…8匹
でんぶん…大さじ2
揚げ油…適量

たまねぎ…40g（細切り）
オリーブ油…適量

- A 砂糖…小さじ1
塩…少々
酢…大さじ1
りんご酢…小さじ1
オリーブ油…小さじ1
白ワイン…小さじ1と1/2

○作り方

- ①ししゃもは、でんぶんをまぶし、熱した揚げ油で揚げる。
- ②オリーブ油を熱し、たまねぎを炒める。
- ③②が炒まれば、Aを加えて味付けする。
- ④お皿にししゃもを並べ、最後に③を上からかけたら完成。



給食で登場するさけのマリネ
をアレンジした献立です。

