

給食で食を考えましょう!!

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、よくかんで食事することを意識してみてください。

【よくかむことの8つの効用】

よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。かむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」について理解しましょう。

㊦肥満を防ぐ

脳が満腹感を得られるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

㊧味覚の発達を促す

食べ物本来の味がわかります。

㊨言葉の発音がはっきりする

口のまわりの筋肉が発達し、きれいな発音ができます。

㊩脳の働きを活発にする

脳細胞の働きが活発になります。

㊪歯の病気の予防につながる

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、口臭の発生も減少させます。

㊫がんを防ぐ

だ液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、研究がすすめられています。

㊬胃腸の働きを促進する

だ液に含まれる酵素(アミラーゼ)がたくさん出ます。

㊭全身の体力向上とストレス解消

よくかむことで全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養うことにつながります。



かみごたえのある献立

給食に出てくる人気の献立です。

<じゃこまめ>

○材料(4人分)

大豆(乾) … 60g
じゃがいもでん粉 … 10g
揚げ油 … 適量
ちりめんじゃこ … 16g
砂糖 … 小さじ2杯
こいくちしょうゆ … 小さじ2杯
いりごま(白) … 3g

○作り方

- ①大豆は熱湯に60分間ひたす(ふたをする)。ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。
- ②大豆は水を切り、じゃがいもでん粉をまぶし、熱した油で揚げる。
- ③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆をからませ、いりごまをふる。