

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～ぜ」について理解しましょう。

①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。

②味覚の発達を促す

食べ物本来の味がわかります。

③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。

④脳の働きを活発にする

脳細胞の働きが活発になります。

⑤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。



⑥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。

⑦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。

⑧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。

こんなで かみごたえのある献立

<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。

こんなで
給食に出てくる人気の献立です。