

食育だより

令和6年6月 さいたま市立川通中学校 給食室

6月の目標：よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯・口の健康週間」です

6月10日～14日は「歯・口の健康週間」です。健康な歯を保つためには、歯みがきや口腔ケアはもちろんですが、「よくかんで食べること」と「栄養バランスのとれた食事」もとても大切です。6月の給食に😊マークがついた「かみかみ献立」を取り入れました。普段より食材を大きめにカットしたり、かみ応えのある食材を使用したりしています。意識してかんで食べてみてください。綺麗な歯、よくかむ習慣は一生の財産になります。皆さんが30年後も50年後もおいしく、楽しく食事ができるように、今から良い習慣を身に付けましょう！

よくかんで食べるとこんなにいいことがあります！「ひみこのはがーぜ」



ひまん予防

よくかんでゆっくり時間をかけて食べることで、満腹中枢が刺激され、適量で満腹感を得ることができます。



みかくの発達

よくかんでたべることで素材そのものの味を楽しむことができます。



ことばの発達

口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。



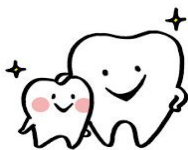
のうの発達

かみながら、こめかみを触るとよくわかると思いますが、かむことで頭への血流が増え、脳が刺激されて、脳細胞の働きにより影響が与えられます。子どもは脳の発達、大人は物忘れを予防することができます。



歯の病気予防

かむことで分泌されるだ液によって、虫歯や歯周病などを防ぎます。また、かむことであごの骨や筋肉が発達し、歯並びを整えます。



がん予防

だ液に含まれるペルオキシターゼという酵素が、食品の発がん性を抑えるので、がんの予防につながります。



いーちよう快調

でんぷんを分解してくれる唾液の分泌が促されます。また、細かくかみ砕くことで、胃腸への負担も少なくなります。



ぜんいよく投球

身体が活発になり、力いっぱい勉強や部活に集中できます。また、心の安定も得ることができます。かみ合わせは、運動能力にも大きく関わっています。



「よくかむ食事」こんなことに気をつけてみては？



- 食事中の飲み物は、よくかまらずに流し込んでしまう原因になります。口の中が空っぽになってから、飲み物を飲むようにしましょう。
- 時間がないと一口の量が多くなってしまおうと思いますが、よくかまらずに飲み込んでしまう原因になります。一口ずつお箸やスプーンをテーブルに置くのもゆっくり食べるコツです。
- 料理をするときに、いつもより大きく材料をカットすると、それだけでかむ回数がアップします。乱切りや大きな角切り、スティック等にカットしてみてはいかがでしょうか。
- かみごたえのある食材を意識して日々の食事の献立に取り入れてみませんか。「かむ力」と「飲み込む力」は、なんと！40代から低下し始めると言われています。高齢者の誤嚥性（ごえんせい）肺炎も「かむ力」と「飲み込む力」の低下で起こりやすくなります。どちらも若いうちからの日々の積み重ねが、将来の食事の楽しさを作ります。

「かみかみメニュー」作ってみませんか？

大豆のしゃいしゃい揚げ

子どもたちに人気の献立です。大豆をじっくり揚げるのがおいしく作るコツです。一緒に煮干しやナッツを入れたり、タレに青のりやカレー粉を加えたりしてもおいしいですよ。

材料（5人分）

乾燥大豆100g 片栗粉15g 揚げ油適宜

タレ 砂糖大さじ3 しょうゆ大さじ1
みりん小さじ2 水大さじ2

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、大豆を入れて30分やわらかくなるまでコトコト煮ます。（食べてみて固くなければ大丈夫です）
- ② 大豆の水気をしっかりきって、片栗粉をまぶし、160℃の揚げ油でじっくり揚げます。（1回15分程度。大豆を揚げ油に入れると、揚げ油が泡立つため、大豆は2～3回に分けて揚げてください。）よく油をきります。
- ③ 水と砂糖を小鍋に入れ、とろみがつくまで煮ます。そこにしょうゆとみりんを加え、タレを作ります。
- ④ 揚げた大豆とタレをからめてめしあがれ♥

ポリポリ中華きゅうり

まとめて作っておいて、冷蔵庫で4～5日持つので常備菜にいかがでしょうか。きゅうりの切り方で噛み応えをアップさせることができます。

材料（5人分）

きゅうり250g 白ごま
タレ しょうゆ大さじ1.5
砂糖大さじ1 酢大さじ1
ごま油大さじ2 一味少々

作り方

- ① タレの調味料を加熱します。
- ② きゅうりは1/8のスティック状に切ります。
- ③ ジップ付ビニール袋に①と②とごまを入れて20回程度ふります。袋の空気を抜いて、1時間程度冷蔵庫で味をなじませます。

茎わかめのピリ辛和え

材料（5人分）

茎わかめ（サラダ用）50g
きゅうり150g 大根150g

タレ しょうゆ大さじ1
砂糖大さじ1 一味少々
ごま油小さじ2
にんにくチューブ1.5cm

作り方

- ① 茎わかめは洗って塩抜きをし、さっと茹でます。
- ② きゅうりは0.4cm輪切り、大根は0.4cmのいちよう切りにします。（給食だと全ての野菜を茹でますが、家庭で作る場合は生のままでも大丈夫です。）
- ③ タレの調味料を小鍋に入れ加熱します。
- ④ 茎わかめのきゅうりと大根とタレをジップ付ビニール袋に入れ、20回程度ふります。袋の空気を抜いて、1時間程度冷蔵庫で味をなじませてめしあがれ！