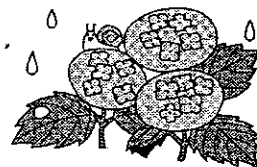


みなさんの歯は健康ですか？

6月4日から10日は歯の衛生週間です。歯は食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとても大切です。よくかむとよい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食品を食べましょう！



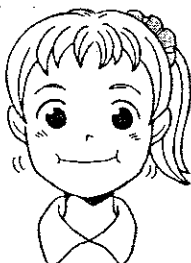
よくかむことはよいことだらけ

よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。

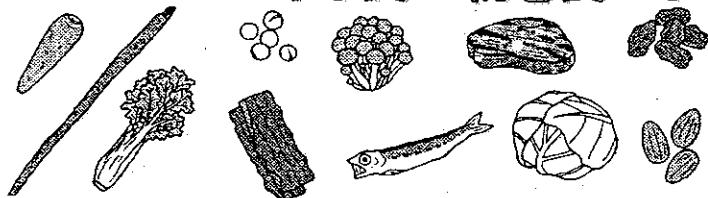
- 消化吸収がしやすくなる
- 脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になる
- だ液がたくさん出るので、むし歯を予防できる
- 早く満腹感を得られるので、食べすぎを防ぐことができる

もぐ

もぐ



かみごたえのある食べ物を食べよう



かみごたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜（にんじん、ごぼう、セロリー、キャベツ）や海草、きのこ、大豆のほか、干した野菜（切り干し大根、かんぴょう）や魚（煮干し、いわしの丸干し）、果物（りんご、なし）、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど、何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。調理法によっても、かみごたえはかわります。同じかまぼこでも、そのまま食べるのと、みじん切りにしたものを食べるのとでは、かむ回数かわります。また野菜などの植物性の食品は加熱するとやわらかくなり、肉などに含まれるたんぱく質は反対にかたくなります。

かむ力は、毎日の食事の中で、つけていくものです。かみごたえのある食べ物を食事に取り入れて、かむ力を強くしていきましょう。

◆ 今月はかみかみメニュー ◆

歯の衛生週間にあわせて、6/6にはかみかみ献立としてししゃもの磯辺揚げやかみごたえ金平、大豆と昆布の甘辛煮が登場します。かみごたえのある食品を多くとり入れました。あせらずによくかんで食べることを心がけましょう。

◆ 今月の旬の食材 ◆

6/27に冬瓜のすまし汁が登場します。冬瓜は冬の瓜と書きますが、6月から9月頃までの夏が旬の野菜です。丸ごと風通しのよい冷暗所に置いておけば、冬まで保存が可能なのでこの名前がついたという説があります。冬瓜は薄味でさっぱりとした食感があり、夏に味わいたい食材のひとつです。利尿作用があるのでむくみをとるのに効果があり、またビタミンCを豊富に含んでいるので風邪の予防などに役立ちます。



早食いは肥満のもと！？

早食いで食べ物をかまずにのみ込んでいたり、一口の量が多くなっていたりする人ほど肥満の傾向が強いといわれています。なぜなら、早く食べることで脳が満腹感を感じる前に、たくさん食べすぎてしまうからです。ゆっくりとかんで食事をするようにしましょう。

今月の給食メニューから “かみごたえ金平” をご紹介します。

料理名	食品名	一人分 可食量 (g)	作り方
かみごたえ きんぴら	炒め油	1.0	① : にんじん、ごぼうはせん切りにし、切ったごぼうは酢水につけておく。 ② : さやいんげんは3cm幅に切る。 ③ : するめは、はさみでできるだけ細く切る。 ④ : 切ったAの材料を油で順に炒める。 ⑤ : Bの調味料を入れ、味を付ける。 ⑥ : 最後に白ごまを加え、器に盛り付ける。
	つきこんにゃく	20.0	
	ごぼう	20.0	
	にんじん	10.0	
	さやいんげん	6.0	
	するめ	3.0	
	酒	2.0	
	さとう	2.0	
	塩	0.1	
	しょうゆ	3.0	
B	七味唐辛子	0.1	
	白ごま	0.5	

