

「かむこと」について考えよう

～ 11/8は「いい歯の日」～

よくかんで食べることは、体に良いことがたくさんあります。



- ① 食べ物を小さくして消化・吸収を良くする。
- ② 脳にある満腹中枢が刺激されて、おなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐ。
- ③ だ液が多く出て、虫歯を予防したり、病気を引き起こす細菌を減らしたりする。
- ④ あごの筋肉を動かすことで、まわりの血管や神経も刺激され、脳内の血流が良くなるため、脳の働きが活発になる。

あまりかまなくてよいものばかり食べていると、自然にかむ回数が減り、かむ力が衰えてしまう可能性があります。やわらかい食べ物ばかりに偏らないようにしましょう。

給食では、さまざまな「かみごたえのある食品」を取り入れています。日ごろから、かむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜、肉類、小魚、海藻、きのこ類、豆類などの「かみごたえのある食品」を積極的に取り入れましょう。

★ リクエスト給食 アンケート結果 ★

今月は☆ 2C リクエスト給食 ☆です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場日をお楽しみに♪

＜アンケート結果＞ ＜票数＞ ＜登場日＞

順位	メニュー名	票数	登場日
1位	あげぼん	7票	11月22日
1位	アイスクリーム	7票	*
3位	コーヒー牛乳	6票	11月2日
4位	ラーメン	5票	11月30日
5位	抹茶ミルクゼリー	4票	11月17日

＜その他少数意見＞

カレーライス、焼きそば、フルーツポンチ、うどん(11/17登場)、おかしな目玉焼き、ピラフ、ワタンスープ、牛乳(ほぼ毎日)、エビフライ、果物(11/9、11/16等)、キムチチャーハン…等。

* のメニューは献立に加えられませんでした。ごめんなさい。
来月は、1A・1Bのリクエスト給食です。

今月の給食メニューから、「10品目のサラダ」をご紹介します。

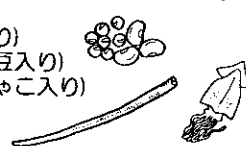
料理名	食品名	一人分 可食量(g)	作り方
10品目のサラダ	煮汁 A		① : 青大豆は、戻して下茹でする。 芽ひじきは、戻しておく。 ② : ごぼう・にんじん・キャベツは、短冊切りにする。 さやいんげんは、1.5cmの長さに切る。 ③ : ちりめんじゃこ・白ごまは、からいりする。 ④ : 鍋に、材料Aを入れて火にかけ、煮汁をつくる。 ⑤ : ④の煮汁で、①の青大豆と芽ひじきを煮て、汁気をきる。 ⑥ : ②の野菜ともやしを塩茹でし、水気をよくきる。 ⑦ : 材料Bのたまねぎをすりおろし、他の調味料と混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑧ : ⑤と⑥とホールコーンを食器に盛り付けて、上に③をのせる。 ⑦のドレッシングをかけて、いただく。
	だし汁	10.0	
	さとう	1.5	
	しょうゆ	3.0	
	湯	—	
	青大豆(乾燥)	1.5	
	芽ひじき(乾燥)	1.5	
	塩湯	—	
	ごぼう	3.0	
	にんじん	3.0	
	キャベツ	30.0	
	さやいんげん	3.0	
もやし	10.0		
ホールコーン	5.5		
ちりめんじゃこ	2.0		
白ごま	0.5		
ドレッシング B	マヨネーズ	12.0	
	油	4.0	
	酢	2.5	
	たまねぎ	0.5	
	塩	0.5	

* 給食では、ドレッシングも加熱しています。(食中毒防止のため)

＜1杯分 - : 121kcal 加糖分 : 94mg 鉄 : 1.5mg＞

今月のかみごたえのあるメニュー

- 2日 『10品目のサラダ』(ごぼう、ちりめんじゃこ入り)
- 8日 『五目きんぴら』(ごぼう、すめ入)
- 9日 『じゃこサラダ』(ちりめんじゃこ入り)
- 18日 『和風れんこんハンバーグ』(れんこん、ごぼう入り)
- 21日 『ししゃもの南蛮漬』
- 21日 『根菜のみそ汁』(ごぼう入り)
- 24日 『五穀ごはん』(あずき、大豆入り)
- 25日 『ふりかけ菜』(ちりめんじゃこ入り)
- 28日 『たくあんの炒り煮』



料理名の説明

＜和風クッパ＞

クッパは、韓国料理の一種で、スープとご飯を組み合わせた雑炊のような料理。給食では、昆布だしとかつおだしを使用して、あっさりとした和風にアレンジしています。



＜黒砂糖パン＞

上白糖の代わりに黒砂糖(黒糖とも呼ばれる)を使用したパンです。上白糖やグラニュー糖は、精製と漂白をしています。黒砂糖は、精製も漂白もしていません。さとうきびをしぼって煮詰めた後、冷やし固めたものが黒砂糖となります。天然の栄養成分がそのまま凝縮されているので、黒砂糖はビタミンやミネラルも豊富に含まれています。



＜いものこ汁＞

里芋をたくさん入れて作る汁物のこと。親芋(種芋)を植えた周りに出来る子芋を収穫することから、「いものこ」と呼ばれているそうです。

