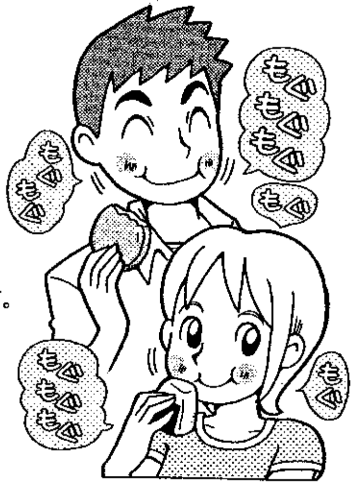
給食だより　6月号

よくかんで食事をしましょう



「よくかむこと」は、単に食べ物を小さくするだけではなく、さまざまな効果があるといわれています。

★ 食べ物の消化、吸収をよくする

食べ物をかみくだく時、だ液に含まれる消化を助ける成分が、食べ物と混ざり合って胃に送られるため、消化、吸収されやすくなります。

★ むし歯の予防に役立つ

よくかむと、だ液が多く出て、口の中でむし歯菌が活動しにくい状態になります。

★ 食べすぎを防ぐ

食べ物をよくかむと、脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

★ 脳の働きを活性化させる

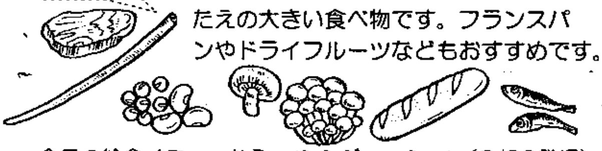
あごの筋肉などを動かすことによって、まわりの血管や神経も刺激されて脳の血流がよくなります。
脳の血流がよくなると、脳が活性化して、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

食事でかむかむ度UP！

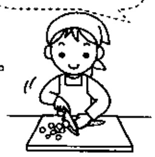
料理に使う素材や調理法を工夫すれば、かむことを増やす助けになります。

どんな食べ物が良いの?

食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、小魚、海藻、きのこ類、豆類がかみごたえの大きい食べ物です。フランスパンやドライフルーツなどもおすすめです。



どんな切り方が良いの?



みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、かみごたえは小さくなります。
逆に食べ物を大きめに切ると、かみごたえが大きくなります。

どんな調理法が良いの?

野菜の場合、生野菜の方がかみごたえはありますが、加熱した野菜に比べて量を多くとれません。生野菜と加熱した野菜の両方を上手に食事に取り入れましょう。

今月の給食メニューから、〈シシジューシー〉（6/23登場）、〈キャロット蒸しパン〉（6/22登場）をご紹介します。

料理名		食品名	一人分可食量(g)
シシジューシー（沖縄風炊きこみご飯）	A	水	118.0
	A	酒	2.0
	A	塩	0.9
	A	しょうゆ	0.9
	A	精白米	100.0
	B	炒め油	1.0
	B	豚ばら肉	20.0
	B	にんじん	20.0
	B	刻み昆布	3.0
	C	水	15.0
	C	みりん	2.0
	C	さとう	1.5
		塩湯	—
		さやいんげん	5.0

作り方

① ： 豚ばら肉とにんじんは、短冊切りにする。　刻み昆布は、浸水し戻して、2cmくらいに切っておく。刻み昆布の戻し汁は、とっておく。

② ： さやいんげんは、塩茹でして、斜めうす切りにする。

③ ： 鍋に、材料B の炒め油を熱し、① の豚ばら肉、にんじん、刻み昆布を順に炒める。調味料(材料C)で調味する。

④ ： ③ の煮汁と刻み昆布の戻し汁を使って、材料A で、ごはんを炊く。（水の量は、煮汁と戻し汁の量により調節する。）

⑤ ： ごはんの蒸らし時に、③ の具材をのせておく。

⑥ ： 全体をさっくりと混ぜ合わせ、さやいんげんを上にちらし、いただく。

〈ｴﾈﾙｷﾞｰ　；467 kcal〉

＊6/23は「沖縄慰霊の日」にちなみ、シシジューシー、ゴーヤチャンプルー、イナムルチといった沖縄料理がでます。
チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこぜにした」というような意味があり、野菜や豆腐などを炒めた料理です。ゴーヤチャンプルーは、代表的なチャンプルーで、ゴーヤ(にがうり)を含めた野菜や豆腐などを材料としています。
イナムルチとは、沖縄風豚汁で、甘口の白味噌仕立ての家庭の味です。昔は、イノシシの肉を使っていて、そのうち豚肉を使うようになった頃から「イノシシもどき」と呼ばれるようになったそうです。沖縄の方言で、イノシシを「イナ」、もどきを「ムドゥチ」と言うことから、「イナムドゥチ」または「イナムルチ」と呼ばれるようになりました。

料理名		食品名	一人分可食量(g)
キャロット蒸しパン		塩湯	—
		にんじん	7.0
		牛乳	23.0
	A	小麦粉	30.0
	A	ベーキングパウダー	2.0
		砂糖	5.55
		塩	0.05
		卵	20.0
		バター	3.0
		バニラエッセンス	0.03
		白ごま	0.3
		アルミカップ（マドレーヌ型）	1枚

作り方

① ： にんじんは、小さめに切ってやわらかく塩茹でし、牛乳とミキサーにかける。

② ： 材料A の粉類を2回ふるい、均一にする。

③ ： バターは、溶かしておく。

④ ： ② の粉類に、砂糖、塩、卵、① のにんじん牛乳、③ の溶かしバター、バニラエッセンス、白ごまを加え、混ぜる。

⑤ ： アルミカップに注ぎ、30分ねかせる。

⑥ ： 蒸気の上がった蒸し器で、中火で１５分ほど蒸す。竹串をさして、生地のべたつきがないかを確認する。生地のべたつきがなければ、出来上がり！

〈ｴﾈﾙｷﾞｰ　；206 kcal〉