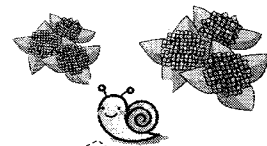


「かむこと」を考えてみましょう

みなさんは、毎回の食事においてしっかりかんで食べることを心がけていますか？
わたしたちは食べ物をかんで細かくして体にとり入れています。よくかんで食べないと
だ液の量が減少したり、胃腸に負担をかけたりしています。
かむことを少し意識してみましょう！



じめじめとすっきりし
ない季節。今月の給食
では旬のメロンやゼ
リーなど涼しげものを
多く取り入れました♪

かむことのよい効果

消化・吸収をよくする

むし歯予防

味の情報を脳に届ける



脳の活性化

食べ過ぎ防止

ストレス解消

「かむこと」には、わたしたちの体によい効果がたくさんあります。
例えば、だ液がたくさんでることによって食べ物と混ざり合い消化吸
収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態に戻してむし歯予防に
なったりします。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。
そのほか、脳の満腹中すいを刺激して食べ過ぎを防いだり、脳を活性
化させたり、ストレス解消になったりもします。

＜ よくかむために一口の量を少なく！ ＞

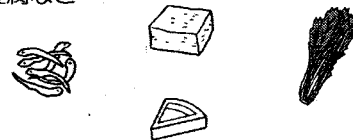
茶碗1杯のごはんを食べる時に、一口の量を少なく食べた時と多く食
べた時のどちらがかむ回数の合計が多くなると思いますか？正解は少
なく食べたときです。口に入れる量が少ないと多い時より、一口あた
りのかむ回数は減りますが、その分、口に運ぶ回数が増えるため、最
終的にはかむ回数が多くなります。

今月の給食メニューから、“ひじきごはん”をご紹介します。

＜ 歯を丈夫にする食べ物 ＞

健康な歯のためには、たんぱく
質やカルシウム、ビタミンA、
C、Dなどをバランスよくとる
ことが大切です。特に歯を形成
する働きがあるカルシウムは、
牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、
緑黄色野菜などに含まれていま
す。

例) みずな、チーズ、しらす干し、木綿
豆腐など



料理名	食品名	0	作り方	
ひじきごはん	水	116.0	① : ひじきは洗ってさっと戻す。 ② : 鶏もも肉は、小間切れにする。 にんじんは、短冊切りにする。 油揚げは、短冊切りにする。 グリーンピースは塩茹でする。 ③ : 鍋に、炒め油を熱し、①のひじき、②の鶏もも肉、にんじんを炒める。 ④ : ③に調味料Bを加え、油揚げを加えて煮含め、火を止める。 ⑤ : ④の煮汁を使って、材料Aでごはんを炊く。 ⑥ : ごはんの蒸らしの時に、④の具材、グリーンピースをのせておく。 ⑦ : 全体をさっくりと混ぜ合わせ、ごはん茶碗に盛りつける。	
	A	酒		2.0
	塩	0.50		
	しょうゆ	2.0		
	精白米	90.0		
	米粒麦	10.0		
	炒め油	1.0		
	ひじき(乾燥)	3.0		
	鶏もも肉	20.0		
	にんじん	15.0		
B	湯	13.0		
	さとう	2.0		
	しょうゆ	4.0		
	みりん	3.0		
	酒	2.0		
	油揚げ	5.0		
	塩湯			
グリーンピース(冷凍)	5.0			

＜エネルギー：460kcal＞