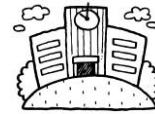


給食だより 6月



流山市立北部中学校
平成30年6月7日

紫陽花の咲く、梅雨の季節です。



梅雨の季節になりました。雨が降り、外で遊べない日が続いていますが、紫陽花や雨にぬれる草花を目で楽しむことも、とても風流なものです。

さて、6月4日から一週間は歯の衛生週間です。そこで今月は歯に関する「噛むこと」について話したいと思います。私達は毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していませんが、かむという事は体にとって、とても大切な働きをしています。

みなさんは飲み物で食べ物を流し込んでいませんか？ 数回しか噛まないで飲み込んでいませんか？ この機会に、自分の食べ方を振り返ってみましょう。

よくかんで食べる 習慣をつけましょう



みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

かむことの効果

- よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- だ液がたくさんでるので、むし歯を予防する効果があります。
- 食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の動きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。

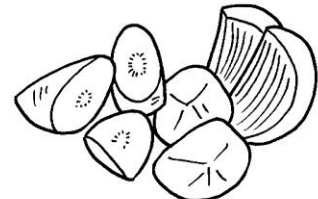
よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



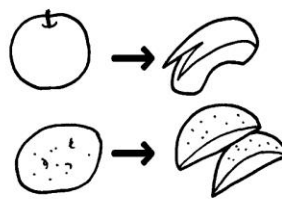
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



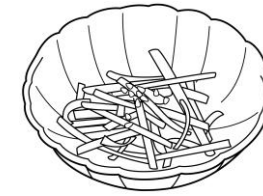
皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

レシピ

かむかむメニューで
かむ力をつけよう！

かみかみごぼう



材料(4人分)

ごぼう	180g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
砂糖	小さじ1
水あめ	大さじ1
しょう油	小さじ1
酒	小さじ1
水	小さじ2
ごま	少々

〈作り方〉

- ごぼうは縦半分に切り、斜めにスライスして水にさらしておく。
- 調味料を合わせて、砂糖が溶けるまで火にかけるかレンジで温める。
- ごぼうの水を切って、水気がとれたら片栗粉をまぶす。180度の油でカラッと揚げる。

食中毒を予防するために

6月は湿気が多く、菌が繁殖しやすい季節です。

食事の前にはしっかり手を洗い、汚れをきちんと落としてから用意を始めましょう。

手洗いの時には次のことに気をつけて行ってください。

- 石けんを使う。
- 指の間などの細かい部分も洗う。
- ハンカチの貸し借りはしない。

