

食育だより No.5

ぜひ、お子様と一緒に保護者の皆様もご覧下さい！！



流山市立八木中学校

長い休校期間が終わり、学校が再開しました。6月からは普段と少し違った給食献立の提供となっていますが、新型コロナウイルスの感染対策をとりながら、これからも楽しい給食の時間を過ごしていきましょう。

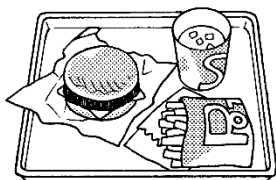
今回の食育だよりでは、6月の給食だよりで紹介した「よくかむ給食メニュー」を紹介します。かむ力は、毎日の食事を通して身につきます。大人も時間がないとよくかまないうちに飲み込んでしまい、つい早食いが習慣になってしまいがちです。子どもの頃から、よくかむ習慣を心がけることが大切です。

💡 **かむ回数**を数えてみたことがありますか？💡

562回

1019回

ファストフード



和食



かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

(資料:『誰も気づかなかった噛む効用』日本咀嚼学会編 窪田金次郎監修 日本教文社刊
/『育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社刊)

★かむことで、あごの筋肉が動き、脳の血流が良くなります。
脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

かむ力 up! 給食レシピ

どちらのメニューも甘めの味付けで食べやすく、人気のメニューです。タレの材料はほぼ同じですが、それぞれ違った風味に仕上がります。特にかみかみごぼうは、かめばかむほどごぼうの風味を味わうことができます。

★かみかみごぼう★ (材料・5~6人分)

(1/6量: エネルギー147kcal 塩分0.2g)

ごぼう 2本

片栗粉・揚げ油 適量

(タレ)

砂糖 大さじ3

みりん 小さじ1/2

しょうゆ 大さじ1/2

水 大さじ3弱

白いりごま 大さじ3・アーモンド 20g



- ① タレの材料を中火にかけて加熱する。沸騰したら、火を弱め、軽くとろみがつくまでこげないように混ぜる。
- ② アーモンドは包丁で細かく砕く。ごまとアーモンドは、から炒りすると香ばしくなる。
- ③ ごぼうは5mm幅の斜めうす切りにする。水にさらしてから、水分をふきとり、片栗粉をまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。
- ④ ③のごぼうに①と②をかけて和える。

★いかのかりん糖がらめ★ (材料・2人分)

1/2量: 167kcal 食塩相当量0.8g

いか 200g~250g

片栗粉・揚げ油 適量

(タレ) 砂糖大さじ1/2 強

みりん 小さじ1/4

酒 小さじ2

しょうゆ 大さじ1/2 強

水 小さじ1

冷凍ロールいかを使うと手軽です。



- ① いかは、冷凍の場合解凍し、2等分の切り身にする。両面に格子状(ななめを2回)の切り込みを入れる。(身の縮みを防ぐため)片栗粉を軽くまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。(Q揚げすぎるといかが縮んでしまい、硬くなりすぎてしまうので注意!)
- ② タレの材料を中火にかけて加熱する。沸騰したら火を弱め、軽くとろみがつくまでこげないように混ぜる。
- ③ ①のいかの全体に②のタレをからめる。