



梅雨入りの時期を迎えました。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調、衛生管理には十分に気を配りましょう。



よくかんで食べよう



かむことの効果

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。生涯自分の歯でおいしく食べるには、健康な歯を保つことが大切です。丈夫な歯を育てるためにも、「かむ」ことについて考えましょう。

肥満の予防

適量で満腹感が得られるので、食べすぎを防ぐことができます。



歯の病気予防

だ液がたくさん分泌されるので、口の中がきれいになり、歯の病気を予防することができます。

消化吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだくことで、胃や腸での消化吸収をよくすることができます。

記憶力アップ

口まわりの筋肉を動かすことで、脳が刺激を受け働きを活性化させることができます。



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
- 素材の切り方を大きくする
- 食べ物を飲み物で流し込まないようにする

かみごたえのある食品



- ・根菜類
- ・きのこ
- ・海藻
- ・乾物など

よくかむには、じょうぶな歯を作ることも大切です。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

大豆と昆布のごまからめ

材料 【4人分】

- ・乾燥大豆……60g
- ・片栗粉……適宜
- ・かえりぼし……30g (食べる小魚)
- ・にんじん……小 1/3本
- ・角切り昆布……10g
- ・揚げ油……適宜

- ・砂糖……大さじ1
- ・しょうゆ……大さじ1
- ・みりん……大さじ1
- ・料理酒……大さじ1
- ・水……大さじ2
- ・白いりごま……少々

作り方

- ①大豆は前日から水につけておく。
- ②にんじんは小さめのサイコロ状に切り、大さじ1の水と一緒に耐熱容器にいれてラップをする。500Wのレンジで2分から2分半加熱しておく。
- ③水気を切った大豆に片栗粉をうすくまがして、油で揚げる。
- ④かえりぼしと角切り昆布は、油でサッと揚げるか、フライパンで乾煎りする。
- ⑤鍋に調味料と水を煮立たせてから、にんじんを入れて、③、④を加えてからめる。
- ⑥最後に白いりごまをまぶしてできあがり。



給食で人気の
カミカミメニューです。

