



よくかんで食べよう



かむことの効果

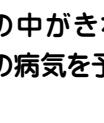
肥満の予防

適量で満腹感が得られる
ので、食べすぎを防ぐ。



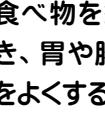
歯の病気予防

だ液がたくさん出て、口の中がきれいになり、歯の病気を予防する。



消化吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだき、胃や腸での消化吸収をよくする。



記憶力アップ

よくかむことは脳を刺激し、脳の働きを活発にする。



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

よくかむには、じょうぶな歯を作ることも大切です。



- ・根菜類
- ・きのこ
- ・海藻
- ・乾物など

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。

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

給食で人気の
カミカミメニューです。

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ぶして、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。



大豆と昆布のごまからめ

