

ランチニュース



平成20年6月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

よくかんで食べよう

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。
ふだんはあまり意識していないかもしれませんが、かむことは体にとって大切な働きをしています。



《かむことの4大効果》

<p>1 肥満防止</p> <p>しっかりかむことにより、脳にある肥満中枢が刺激されて「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止につながります。</p>	<p>2 消化・吸収の向上</p> <p>食べ物が細かく碎かれるほか、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため（だ液には消化を助ける成分が含まれます）、胃や腸での消化・吸収が良くなります。</p>
<p>3 虫歯予防</p> <p>よくかむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きにより虫歯の菌が活性化しにくくなり、虫歯になりにくくなります。</p>	<p>4 脳を活発にし、記憶力アップ</p> <p>しっかりかむことは、あごの筋肉をよく動かすため、その周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり、「記憶力」や「集中力」が高まります。</p>

“かむこと”には良い効果がいっぱいあります。
ところが・現在では“よくかまない”で食事をする人が増えています。

かむことを意識した食品や料理を毎日の食事に取り入れましょう。

給食レシピ紹介

かみかみサラダ

〈材料：4人分〉

ごぼう	1/2本
A { しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
にんじん	1/3本
きゅうり	1/2本
さきいか	20g
白ごま	適量
マヨネーズ	適宜

〈作り方〉

- ① ごぼうはさがきに切り、Aの調味料といっしょに煮て冷ます。
- ② にんじん、きゅうりも細切りに切りそろえる。
(給食では安全のために茹でて冷ましています。)
- ③ 白ごまは炒しておく。
- ④ ①から③の材料とさきいかを混ぜ、マヨネーズであえる。

マヨネーズはお好みでドレッシングに代えてもおいしいです。

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

～おうちでごはんの日～

※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。