

ランチニュース



平成21年6月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

今月の目標

よくかんで食べよう

かんで食べる・・・あたり前のことですが、かむことは、体にとって大切なはたらきをしています。よくかむと、次のようなはたらきがあります。

そしゃく効果

消化・吸収がよくなる

唾液に含まれる消化を助ける成分が食べ物とよく混ざりあい、消化・吸収を助けます。



虫歯予防に役立つ

唾液は食べかすなどを落とし、口の中を酸性から元の状態に戻すはたらきをして、虫歯を防ぎます。



脳のはたらきを活発にする

よくかむと記憶力や集中力をアップさせる効果があります。



肥満を予防する

脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防いでくれます。



食べ物の味がよくわかる

唾液の中には味覚のはたらきを敏感にする成分が含まれています。また、味は唾液にとけることで感じることができます。



有害な物質を減らしてくれる

唾液の中に含まれる成分によって病気を引き起こす細菌や発がん性物質などが減少します。



よくかむために・・・

食べるときの工夫

- ・虫歯などの歯の治療をして、しっかりかめる歯にしましょう。
- ・おやつを選ぶとき、かみごたえのあるものを選びましょう。
(例：団子やおせんべい、フランスパンや梨やりんごなど)



料理の工夫

- ・いつもの料理も、材料を少し大きく切ってみましょう。
(例：カレーの具を一回り大きく切るなど)
- ・いつもの料理に、少しかたい食材を加えてみましょう。
(例：サラダにピーナッツやカシューナッツを加える。れんこんやごぼうを煮物に加える。野菜の和え物などに、刻んだたくあん漬けを加えるなど)



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～」



給食レシピ紹介・・・「かみかみサラダ」

<材料：4人分>

- ごぼう（ささがき）・・・80g
- さきいか（2cm）・・・20g
- キャベツ（2cm角）・・・60g
- にんじん（せん切り）・・・40g
- 白ごま・・・小さじ1
- ドレッシング・・・適量

<作り方>

- ① 野菜をそれぞれ切る。
- ② 沸騰した湯に切った野菜を入れ、ゆでる。野菜がしんなりしたら水にとり、冷まし、水気を絞る。
- ③ さきいかは、2～3cmに切る。
- ④ 食べる直前に、ゆでた野菜、さきいかを混ぜ、ドレッシングをかける。

さきいかを使った、手軽でおいしいサラダです。

野菜の種類は季節のものを使ってアレンジできます。

※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。