

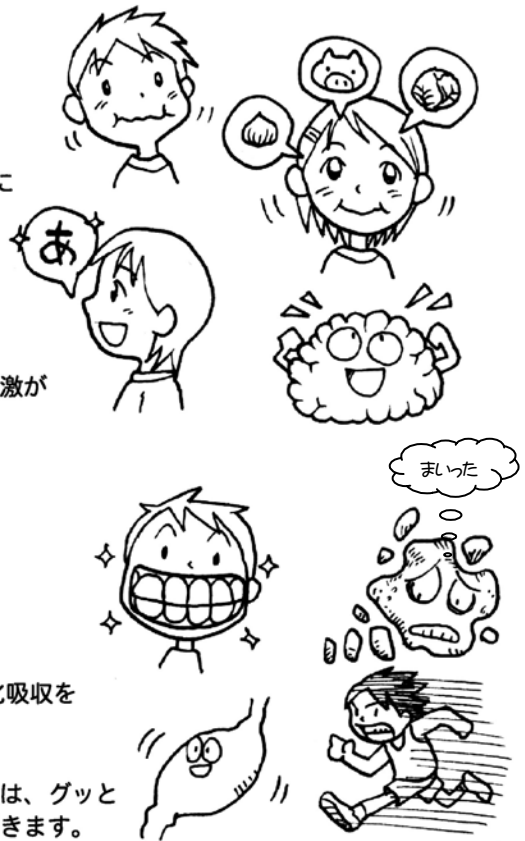


よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、健康のために大切なことです。しかし、やわらかい食べ物が多くなって、現代人の「かむ」能力は急激に低下しているそうです。大昔、^{ひみこ}卑弥呼の時代の食事を再現すると、1食あたり3990回かんでいたといわれています。現代人の食事では、平均620回という調査結果があります。

そこで『^{ひみこ}卑弥呼の歯がいーぜ』というキャッチフレーズで「かむ」ことの8大効果を紹介します。

- ひ** ^{ひまん よぼう} **肥満予防** 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。
- み** ^{みかく はったつ} **味覚の発達** 食べ物本来の味がよくわかるようになります。
- こ** ^{ことば はつおん} **言葉の発音** あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。
- の** ^{のう はったつ} **脳の発達** あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。
- は** ^{は びょうき よぼう} **歯の病気予防** 子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。
- が** ^{よぼう} **がん予防** だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。
- い〜** ^{いちょうかいちょう} **胃腸快調** 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。
- ぜ** ^{ぜんりょくとうきゅう} **全力投球** 歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。



^{もぐもぐ} **かむ習慣をつけましょう。飲みこむ前にもう5回かんでみましょう。**

6月は「^{しょくいくげっかん}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・・・「^{こんさい あ に}まぐろと根菜の揚げ煮」

よくかんで素材の味を楽しみましょう。

<p><材料：4人分></p> <p>まぐろ(1.5cm角).....150g 片栗粉.....大さじ1 小麦粉.....大さじ1 ごぼう(2mm幅斜め切り).....50g</p>	<p>揚げ油.....適宜 にんじん(8mm角).....30g 水煮大豆.....30g グリンピース.....10g</p>	<p>しょうゆ.....大さじ1 砂糖.....大さじ1 みりん.....大さじ1 水.....大さじ2</p>
--	---	---

※ごぼうは、れんこんやさつまいもに変えてもおいしいですよ。

<作り方>

- ① 粉を付けたまぐろを揚げる。ごぼうは素揚げする。
- ② Aを煮立たせて、にんじん・大豆・グリンピースを煮る。
- ③ ②に揚げたまぐろとごぼうを入れ、混ぜ合わせる。

※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、給食費をいたしません。