

噛むことについて

歯は一生使うとても大切なものです。「8020運動」と言われるように、年齢を重ねても、自分の歯で噛んで食べることができるよう、健康な歯を保つ習慣を身につけることが大事です。11月は、よく噛むことについて給食時間にお話しをしました。

〇よく噛んで食べると体によいことがたくさんあります。

秘密は「ひみこのはがーぜ」！ 卑弥呼が過ごした時代は、食べ物を含今の6倍ほど噛んでいたそうです。

㊦ 肥満予防 満腹中枢が働き、食べすぎを防ぎます。 	㊧ 味覚の発達 味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。 	㊨ 言葉の発音がはっきり あごが発達し、言葉の発音がはっきりします。 	㊩ 脳が活発に働く 噛む動きで脳の細胞の働きが活性化されます。 
㊪ 歯の病気予防 唾液には、虫歯菌の働きを抑える力があります。 	㊫ がんの予防 唾液には、がんの働きを抑える力があります。 	㊬ 胃腸の働きをよくする 消化酵素が分泌され、消化を助けます。 	㊭ 全力投球できる こそぞという時にふんばる力がつき、力を発揮できます。 

〇食材による噛む回数の差

どちらも約650キロカロリーの食事ですが

ひと口に20～30回噛むことが理想です



噛む回数約1000回



約550回

そのために

噛みごたえのある食材を取り入れましょう！

- ・ごぼう ・れんこん ・小魚 ・たくあん
- ・こんにゃく ・大豆 ・りんご など



給食トピックス

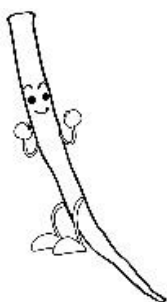
11月17日、宇久産さつまいもを給食で使わせて頂きました！
とてもおいしいさつまいもで、子どもたちも残さず食べていました。
今後も地場産物を給食に取り入れていきたいと思ひます。



給食のレシピ(11月の献立より) 満上ぞぼろ

＜材料 4人前＞

- ・豚肉 50g
- ・さつま揚げ 25g
- ・つきこんにゃく 50g
- ・ごぼう 80g
- ・もやし 100g
- ・にんじん 30g
- ・いんげん 30g
- ・油 適量
- ・砂糖 小さじ2 ・こいししょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1 ・いりごま 小さじ1



＜作り方＞

- ① ごぼう・にんじんは千切り、いんげんは約2cmの斜め切りにする。
豚肉・さつま揚げは約1cm幅に切る。
- ② 小鍋に油を熱し、豚肉を炒める。ごぼう・にんじん・つきこんにゃくを加え、さらに炒める。
- ③ さつま揚げ・もやしを加え、砂糖・こいし・酒を入れ調味する。
- ④ いんげんを加え、いりごまをふり入れる

ごぼう、もやし、こんにゃく、ごまなど、噛みごたえのある食材をたくさん使うので噛みごたえバッチリ！ごはんのおかずになり、子どもたちに人気のある一品です。