



2024年
6月3日発行

食育月目標

6月

よくかんで
食べよう



～令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています

☆今月の目標☆ よくかんで食べよう

どうして食べ物をよくかんだ方がいいの？

よくかんで食べると、体によい働きがたくさんあります。食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぎます。また、かむと脳の血流量が増えて脳の働きを活性化します。よくかむことで食べ物が細かくかみくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促したりしてむし歯を防ぐのに役立ちます。

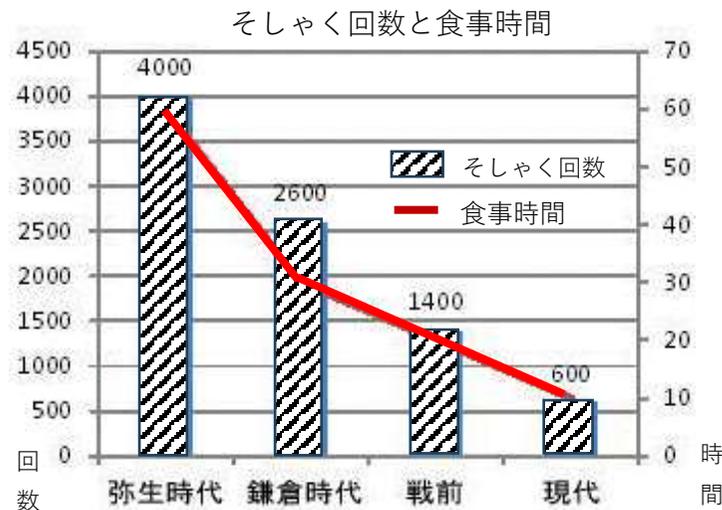


よくかむことの効果



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
----------	-----------	---------------	-----------

現代人はかむ回数が減っている！



- ・はまぐりの潮汁
- ・長芋の煮物
- ・ノビル(山菜)
- ・くり
- ・鮎の塩焼き
- ・カワハギの干物
- ・くるみ
- ・もち玄米のおこわ



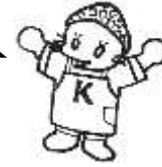
- ・ハンバーグ
- ・チキンソテー
- ・にんじんソテー
- ・フライドポテト
- ・ソーセージ
- ・パン
- ・コーンスープ
- ・オレンジジュース

昔の食事を現代に再現して、そしゃく(かむ)回数と食事時間を比較する実験をしたところ、かむ回数も食事時間も時代を経るごとに減っているという結果になりました。これほどまでにかむ回数が減った要因には、食品加工技術の発達により、やわらかい食品が多くなったためといわれています。しかし、かまない食生活が続くと、肥満やむし歯、消化不良などを起こしやすくなるだけでなく、口の周りやあごの筋力の低下を招いたり、お年寄りになった時に食べ物をうまく飲み込めなくなったりしてしまいます。あまりかまなくても食事ができてしまう現代社会では、かむ回数を増やすために様々な工夫が必要です。

作ってみよう！給食メニュー！！

ハンバーグのみかんソース

みかん果汁を使用した、甘酸っぱいソースです。ハンバーグだけでなく、焼いたお肉にかけてもおいしいですよ！



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。生のみかんを使用する場合は果汁を絞っておく。
- ② 鍋に油を入れ、玉ねぎを中火でよく炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、調味料を鍋に入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にする。
- ③ 5分ほど弱火で煮込む。玉ねぎの辛みがなくなれば、水溶性片栗粉でとろみをつけて、出来上がり！

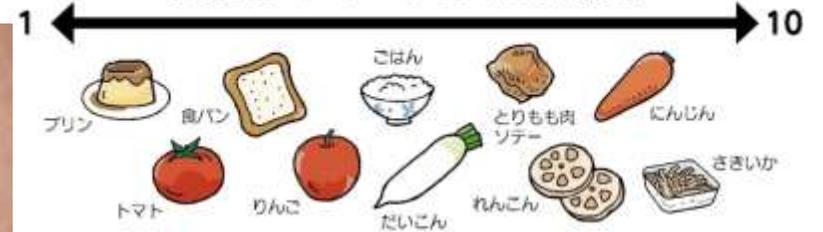
<材料> 数量(4人分)

玉ねぎ	中1/4個
油	小さじ1
みかん果汁	大さじ2
(100%)	
水	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月の給食では、6月4日(火)～7日(金)に「歯と口の健康週間献立」を実施します。この4日間は、ごぼうや茎わかめなどかみごたえのある食べ物、ヨーグルトなど歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べ物が登場します。この4日間は、特によくかむことを意識して給食をいただきます！



食品のかみごたえ度



かむ回数を増やすために

