

合言葉は、ひみこのはがーぜ！

よくかんで食べると体に良い、ということは知っていますか。今回は、よくかんで食べると、どんないいことがあるのか紹介します。



ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかくはつたつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音はっきり
ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球		の のうはつたつ 脳の発達
いー いちようかいちよう 胃腸快調	が がぼう がん予防	は はひようき 歯の病気を予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

- ひ：食べすぎを予防する。
- み：食べ物の味をはっきり感じるようになる。
- こ：顎を動かして、ハキハキ話す動きの練習。
- の：脳に血液がよく回り、頭がすっきりする。
- は：だ液は、歯の病気を予防する。
- が：だ液に、がんの原因を抑える効果がある。
- いー：食べ物が細くなるので、消化に良い。
- ぜ：歯をくいしばる力が強くなる。

食育time

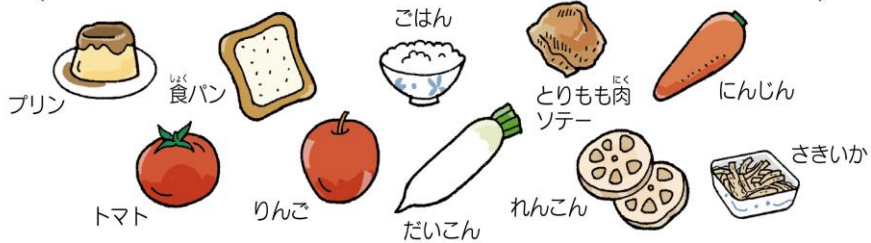
ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

ちから しょくじ ほうほう み つ

かむ力をつける食事の方法を身に付けよう。

よくかまない食べられない食品を食事に取り入れることで、自然とよくかんで食べる習慣が身につきます。食材や、調理方法を工夫して、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋肉図による人の咀嚼筋活動量に基づいたものです。

作って みませんか？ 給食レシピ

今月のレシピは、6月15日(木)献立より
「大豆入りごぼうスナック」です。

- 〈材料 4人分〉
- ・ごぼう 100g
 - ・水煮大豆 60g
 - ・米粉又は片栗粉 小さじ4
 - ・揚げ油 適量
 - ・塩 少々

- 〈作り方〉
- ① ごぼうは乱切りにして水にさらす。
 - ② ①の水気をよく切る。
 - ③ ②と水煮大豆に米粉をまぶし170℃の油で揚げる。
 - ④ 塩を振って完成。



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。