

給食だより

11 月 8 日は「いい歯の日」です。今月ご紹介するのは、噛むことの効用を示す食育ワード「ひみこのはがーぜ」です。卑弥呼のいた弥生時代の食事は、噛む回数が現代の食事の約6倍あったとされており、おそらく、良い歯や歯茎をしていたという推定から、この言葉が生まれました。

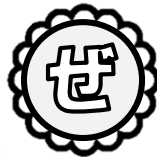
噛むこと

○「ひみこのはがーぜ」○



肥満予防

少しの量でも
おなかいっぱい



全力を出せる

全身に力が入り
運動能力が向上



味覚の発達

いろいろな味を
楽しめるように



胃腸が元気に

よく噛むことで
胃腸への負担を
和らげる



ことばハッキリ

口を上手に動かす
トレーニングになる



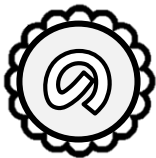
ガン予防

唾液が食品の
有害物質の発ガン作用
を弱める



脳が元気に

脳のスイッチが入り
集中力アップ



虫歯予防

唾液がたくさん出て
虫歯菌が弱くなる



毎日の食事やおやつに

「カミカミ」食材を取り入れよう！

【食品例】



野菜スティック



りんご



するめ

いきなり硬いものばかりにすると、丸のみする事もあるため、噛む様子をみながら増やしていきましょう。

～ クイズ ～

日本人が 1 回の食事で噛む回数は
戦前(1930 年代)の 1420 回と比べて
減少しています。現代の噛む回数は
およそ何回でしょうか？

- | | |
|---|--------|
| ① | 1000 回 |
| ② | 800 回 |
| ③ | 600 回 |

答えは③！

現代の食事は、嗜好の変化や加工技術の発達などにより、よりやわらかいものが増え、噛む回数は、戦前の 1420 回から 620 回へと半減していることが分かっています。

ハンバーグや麺類など、昔よりよく噛まなくても食べられる食事が増え、「よく噛むこと」や「前歯を使って噛み切ること」に慣れていないこどももいます。
今一度、しっかり噛むことに意識を向けて、健康なからだづくりにつなげていきましょう。

白菜

白菜の旬は11月下旬から2月です。

寒くなると白菜はデンプンを糖に変えてたくわえるため、甘みが増します。



保存方法



▶▶ カットしていない白菜は新聞紙などに包み野菜室に立てて保存。

▶▶ 1/2などにカットされた白菜は芯を切り取り、濡れた新聞紙をはさんでラップに包み野菜室に立てて保存。



- ★ 白い部分にツヤがある。
- ★ 外葉が緑色で葉の先までしっかりしてハリがある。
- ★ 巻きがしっかりしている。
- ★ 上部を押すと弾力がある。

- ★ 変色がない。
- ★ 切つてあるものは芯の長さが1/3以下のもの。
- ★ 重みがある。



栄養を逃がさないおすすめの調理法

＜外葉＞

硬めで苦味があり、油を使った料理におすすめ



＜内側の黄色い葉＞

やわらかく甘みがあり、サッと炒めたり、お浸しにおすすめ



＜内側の緑の葉＞

バランスのとれた味で、鍋・煮物におすすめ

ポイント 栄養素が水に溶けやすいので汁ごと食べるとGood!



＜中心部分の黄色い葉＞

繊維までやわらかく、生で食べられる

ポイント カット後に洗うと栄養素が流れてしまうので、洗ってからカットしよう!

風邪に効く食べ物、予防する食べ物ってなあに？



それは・・・ビタミンA・Cが多い果物・野菜！

いちご・レモン・グレープフルーツ・みかんなどの柑橘類・れんこん・かぼちゃ・人参

《風邪予防メニューのご紹介》

● カンタン♪れんこんもち ●

＜材料1人前＞

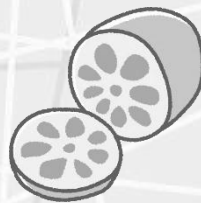
人参…5g れんこん…15g 青ねぎ…5g 炒め油…少々
白玉粉…24g 水…適量

★調味料A：濃口醤油…1g 砂糖…0.5g（少々でOKです）

★調味料B：濃口醤油…1g

＜作り方＞

- ① 野菜を粗くみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、人参・れんこんを入れてよく炒め
★調味料Aで味をつけ最後に青ねぎを加える。
- ③ 白玉粉に水を加えてこね、耳たぶ程度のやわらかさにする。
- ④ ③に②を混ぜ込み、円盤型に丸めてフライパンで焼き、表面に焼目をつける。
- ⑤ ④に少量の水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑥ 中まで火が通ったら、仕上げに表面に★調味料Bを塗る。



♪ 残った野菜は豚汁などの汁物に使ってみて下さい。たくさん野菜を食べましょう ♪