

# 給食だより

平成 29 年 6 月

さいたま市立与野本町小学校

No. 3

校長 矢田 明正

みなさんの歯は健康ですか？6月4日（日）～6月10日（土）は歯と口の健康週間です。よくかむと良い効果もたくさんあるので、この機会にぜひかみ応えのある食品を積極的に食べるようにしましょう。給食でも、5日（月）に「かみかみ献立」を出す予定です。ご家庭でも実践していただくと、より良い効果が得られると思います。

## よくかんで食べる習慣をつけましょう



みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

### かむことの効果

- よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- だ液がたくさんでるので、むし歯を予防する効果があります。
- 食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の動きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。

### よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



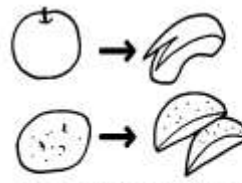
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

### かみかみご飯

今回は6月5日（月）に給食に登場予定のかみかみご飯のレシピを紹介します。昨年も人気だったレシピです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

《分量：2合分》

#### ご飯

精白米 280g  
もち米 20g  
酒 5g  
塩 1.4g  
醤油 5g  
人参(千切り) 50g

#### 具

豚肉(千切り) 60g  
干し椎茸(千切り) 2枚  
刻み昆布 5g  
ごぼう(ささがき) 40g  
酒 小1  
三温糖 小1・1/3  
みりん 小1/2  
塩 小1/2  
醤油 大1  
水 大1・1/2  
椎茸の戻し汁 200cc  
炒り大豆 30g

《作り方》

- ご飯に人参と調味料を加えて炊く。
- 豚肉を炒め、ごぼうと椎茸、昆布、椎茸の戻し汁、調味料を加えて煮る。
- 炊いたご飯に、具と炒り大豆を混ぜる。

