

# 給食だより

令和6年 6月 さいたま市立与野本町小学校

6月の給食の目標:よくかんで食べよう

## 6月4日～10日は「歯・口の健康週間」です

6月4日～10日は「歯・口の健康週間」です。健康な歯を保つためには歯みがきや口腔ケアはもちろんですが、「よくかんで食べること」と「栄養バランスのとれた食事」もとても大切です。きれいな歯、よくかむ習慣は子どもたちにとって、一生の財産になると思います。ご家庭でもぜひ、丁寧な歯みがきとかみごたえのある食事を意識してみてください。

### よくかんで食べるとこんなにいいことがあります！

ひ…**肥満予防**よくかんでゆっくり時間をかけて食べることで、適量で満腹感を得ることができます。

み…**味覚の発達**よくかんで食べることで素材そのものの味を楽しむことができます。

こ…**言葉の発音**口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになります。

の…**脳の発達**かみながら、こめかみを触るとよくわかると思いますが、かむことで頭への血流が増え、脳が刺激されて、脳細胞の働きにより影響が与えられます。子どもは脳の発達、大人は物忘れを予防することができます。

は…**歯の病気予防**かむことで分泌される唾液によって、虫歯や歯周病などを防ぎます。また、かむことであごの骨や筋肉が発達し、歯並びを整えます。

が…**がん予防**だ液に含まれるペルオキシターゼという酵素が、食品の発がん性を抑えるので、がんの予防につながります。

い…**胃腸快調**でんぷんを分解してくれる唾液の分泌が促されます。また、細かくかみ砕くことで、胃腸への負担も少なくなります。

ぜ…**全力投球**身体が活発になり、力いっぱい勉強や遊び、仕事に集中できます。

ひみこのはがはいーぜ



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## 実はとっても大切！だ液の働き★

### だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える



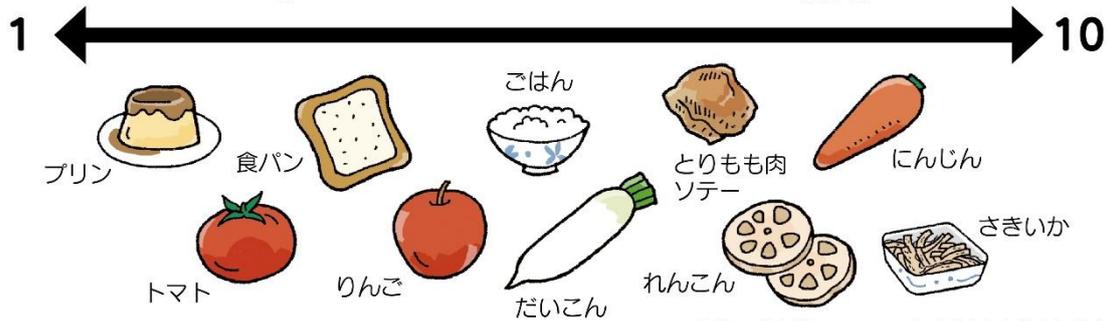
歯の表面を修復する



## 「よくかむ食事」こんなことを意識してみてもいいかがですか？

- 食事の飲み物は、よくかまずに流し込んでしまう原因になります。口の中が空っぽになってから、飲み物を飲むようにしましょう。
- 時間がないとついつい一口の量が多くなってしまいますが、よくかまずに飲み込んでしまう原因になります。一口ずつお箸やスプーンをテーブルに置くのもゆっくり食べるコツです。
- 料理をするときに、いつもより大きく材料をカットすると、それだけでかむ回数がアップします。乱切りや大きな角切り、スティック等にカットしてみてもいいかがでしょうか。
- かみごたえのある食材を献立に取り入れてみませんか。「かむ力」も筋トレと同じです。日々の積み重ねが、歳を重ねてからの咀嚼・嚥下能力の低下防止に直結しています。

## 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電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

## かみごたえのある食材を使って作ってみませんか？

### はりはり漬け

6月4日の給食に登場します。食べる時にはりはりと音がすることから名前がついたと言われています。煮物のイメージがある切干大根ですが和え物やサラダにしてもおいしく食べられます。かみごたえ抜群のはりはり漬け、ぜひご家庭でお試してください。

材料（4人分）お好みに調節してください♪

切干大根 15g  
にんじん 25g  
きゅうり 80g  
白ごま 5g

### 作り方

- ①切干大根は歯ごたえの残るかたさにゆで、水で冷却します。よく水気をしぼっておきます。
- ②にんじん、きゅうりは千切りにします。（給食では加熱しています）
- ③調味料を合わせ、たれを作ります。ごまは炒ると香りがよくなります。
- ④切干大根、にんじん、きゅうりとたれ、ごまを和えます。味がなじむまで漬けておきます。

### たれ

三温糖 10g  
米酢 10g  
しょうゆ 10g  
ごま油 1.5g

※給食では加熱して作っています。

### しゃりしゃり青のり大豆

給食の定番献立です。大豆に片栗粉をまぶすことでしゃりとした食感が生まれます。よくかんで食べると大豆の味が存分に味わえます。青のりだけでなく、カレー粉、ごま、唐辛子などで味のアレンジも無限大！ぜひご家庭でお試してください。

材料（4人分）お好みに調節してください♪

揚げ油 適量  
大豆（水煮など） 150g  
片栗粉 適量  
青のり 適量

### たれ

しょうゆ 10g  
みりん 5g  
三温糖 5g  
清酒 5g

※給食では加熱して作っています。

### 作り方

- ①大豆は水気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶします。
- ②調味料を合わせ、たれを作ります。
- ③油で①を揚げます。150℃～160℃で15～20分が目安です。
- ④揚げた大豆、青のり、たれを混ぜ合わせます。