

食育だより 6月







令和4年6月
秩父第一中学校共同調理場発行



よくかむことの効果



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか、この機会に考えてみましょう。

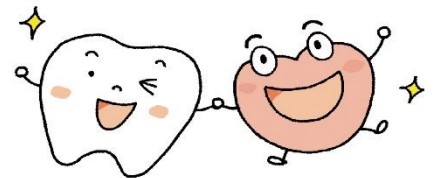
肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

作ってみませんか

《こまつなのじゃこ炒め》

【材料】4人分
 こまつな 200g
 にんじん 30g
 コーン 50g
 ちりめんじゃこ 10g
 サラダ油(ごま油) 5g
 しょうゆ 10g
 みりん 5g

【作り方】
 ①こまつなは3cmくらいの長さに切る。にんじんは千切りにする。
 ②フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒める。
 ③②ににんじんを加え炒め、火が通ったら、コーンと小松菜を加えてしんなりするまで炒めたら、調味料で味付けをする。

*ピーマンで作ってもおいしいです。

【食育 English】 Calcium (カルシウム)

『How Calcium Works』(はたらき)

Build Strong Bones and Teeth
(骨や歯を丈夫にする)



Help Body functions (体の様々な機能を助ける)

『High Calcium Food』(カルシウムを多く含む食品)

