



しっかりかんで食べよう!

ふだんはあまり意識していないかもしれませんが、“かむ”ということは、体にとってとても大切な働きをしています。現代の食べものには、加工された食品が増えていることや、脂質を多く含んだ口当たりのよい食品が多くなっていることでかむ回数が減っています。

しっかりかんで食べると、どのような効果があるのか考えてみましょう!

虫歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん出ます。そのだ液の働きによって、虫菌になりにくくなります。



肥満を防ぐ

よくかんでいるうちに、満腹感を感じることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。



記憶力がアップ

かむ時には、あごの筋肉を動かすので、その刺激で脳の働きが活発になり、記憶力がアップします。



消化を助ける

かむことで、食べものを細かくすると同時にだ液の分泌を高めて、消化を助けます。



よくかむためにはどうしたらいいの?

- かみごたえのあるものを食べる
かたいものや食物せんいの多いものを食べましょう。
- 素材を大きく切る
同じ素材でも大きく切ることで、かむ回数が増えます。
- ながら食べをしない
テレビを見たり、ゲームをしながら食べると、かまない原因となります。



こんな食べ方はやめよう!

早食い



数回しかかまないで飲み込む。

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べる。

☆一口30回かむことを目標に時間をかけて食べるようにしましょう。



☆給食の献立テーマ☆

日本食を見直そう ~旬の食材、行事食、郷土食を取り入れて~

食育の日献立

19日(水)

- ・麦ごはん
- ・豆乳みそ汁
- ・いも煮
- ・シーチキンのそぼろ煮

東北の郷土食

19日(水)

いも煮(山形県)

3日(月) いわしのたつた揚げ

材料(4人分)

- いわし(切り身) 240g
- 土しょうが 3g
- さけ 大さじ1強
- こいくちしょうゆ 大さじ2/3
- かたくり粉 60g
- 揚げ油 適量

作り方

- ①いわし・・・5センチカット
土しょうが・・・しぼり汁
- ②いわしは調味料、しょうが汁に30~40分つけ下味をつける。
- ③②の汁気をきり、かたくり粉をつけて、170℃位の油で揚げる。

行事食

3日(月)

- ・いわしのたつたあげ
- ・ふくまめ