

11月号 給食だよ!

～今月のテーマ～ かむことの効果について



大人も子どもも忙しい現代、よくかんでゆっくり食事をする機会が減っています。よく噛んで食べることは、歯やあごを強くするだけでなく、歯ごたえや味覚を楽しみ、食べ物への感謝の気持ちが育まれます。

★ かむことの効果 ★ よく噛むとこんなにいいことが。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が ガン予防
- い 胃腸快調
- ぜ 全力投球



月刊「学校の食事」より

全力投球と体力向上

かむときは、あごの筋肉のほかに首や背中、胸の筋肉も一緒に働きます。筋肉や瞬発力がつくなど運動能力がアップします。



ダイエット効果

よくかむことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができ、ダイエットに効果的です。



脳の働きの活性化

よくかむと、あごの筋肉が動き、血液の循環がよくなり、脳神経が刺激されて脳の働きが活発になります。そのため、記憶力や集中力が高まります。



消化吸収を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



- #### かむ習慣をつけるための心がけ!
- その1 ひと口で食べる量を少なくし、意識してひと口30回は噛むようにする。
 - その2 おやつは、せんべいや小魚入りのお菓子にする等、噛みごたえのあるものにする。
 - その3 料理に噛みごたえのある食材を使うようにする。

《給食の献立より カミカミレシピ紹介》

ちりめんナッツ (献立より)

＜作り方＞
① しらす干しは、油でカリカリになるまで炒める。調味料とアーモンドを入れ、味をからめる。
※アーモンド小割りが無い場合は、細かくぎざむ。アーモンドはローストされていないものを使用する場合はからいりする。

＜材料＞ 4人分
しらす干し 20g
サラダ油 小さじ1
アーモンド〈小割〉 12g
こいくちしょう油 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
砂糖 小さじ1

れんこんチップ (献立より)

＜作り方＞
① れんこんは、うすくスライスする。
② 油で素揚げする。
③ 上から塩をかける。

＜材料＞ 4人分
れんこん 120g
揚げ油 適量
食塩 少々

今月のカルちゃんの一言 ～カルシウム大事～

中学生は、身体の発育が盛んな時期なので、大量にカルシウムが必要になるんだ。

カルシウムを多いものだけ食べればいいですか。

カルシウムを多く含む食品をとり、運動をして骨を丈夫にし、規則正しい生活を送ることが大事です。

カルシウムの働き

カルシウムは、体内で大きな働きをしています。

- 骨や歯を作る。
- 血液中のカルシウムは出血した時に血液を固まらせ、出血を防ぐ。
- 神経の伝達を正常に保つ。
- 筋肉の収縮をスムーズにする。
- イライラや興奮をおさえる。

カルシウムを多く含む食品