

いずみぎっ子

# ぱくぱく6月号

いずみぎわらがっこうきゅうしょく  
泉崎村学校給食センター

【給食センター6月の給食目標：よくかんで食べよう】

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べものの消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



## よくかむことの効果



よくかむことで脳が刺激され、食べづぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て消化・吸収を助けます。

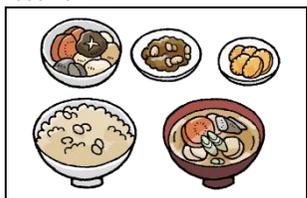


かむことで出るだ液の働きで、むし歯を予防します。



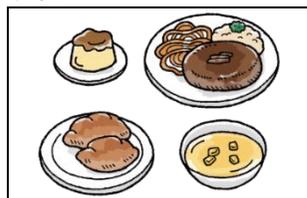
## 現在の食事はかむ回数が減っている

しょうわしよき  
昭和初期



やく1420回

げんざい  
現在



やく620回

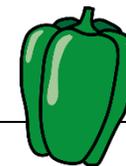
しょうわしよきしよき  
昭和初期の食事は、かみこたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみこたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減っています。

## かむ力をつけるにはどうすればよいの？

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。（あごや胃に負担をかけすぎないように、食べすぎには注意しましょう）



## 給食センターレシピ紹介



チンジャオロースー

材料（4人分）

- 豚肉…20g
- ごま油…小さじ 1/3
- おろしにんにく・しょうが…各小さじ 1/2
- ピーマン・たけのこ水煮…各 40g
- にんじん…20g
- もやし…80g
- 酒…大さじ 1/2
- しょうゆ…小さじ 1
- コンソメ…小さじ 1/3
- オイスターソース…小さじ 1/3
- でん粉…小さじ 1/2

作り方

1. 豚肉、ピーマン、たけのこ、にんじんは細切りにしておく。
2. 鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうがと一緒に豚肉を炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、にんじん、たけのこを加える。
4. にんじんがしんなりしてきたら、もやし、●をあわせた調味料を加える。
5. ピーマンを加え、水分が沸騰してくるまで、全体を混ぜ合わせる。
6. ⑤に、少量の水（分量外）で溶いたでん粉を加えてできあがり。

「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りという意味があります。名前のとおり、細切りにしたピーマンや肉を使って作る料理です。独特の苦味があり、苦手な子どもも多いとされているピーマンですが、繊維に沿って縦に切ることで、苦味の流出をおさえることができます。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。