

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



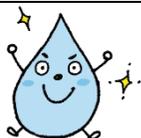
よくかむことで脳が刺激され、食べづぎを防ぎます。



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。

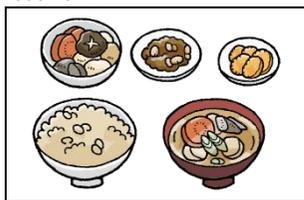


かむことで出るだ液の働きで、むし歯を予防します。



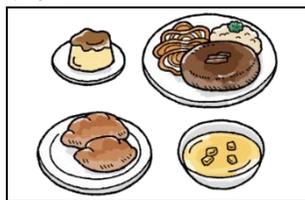
## 現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期



約1420回

現在



約620回

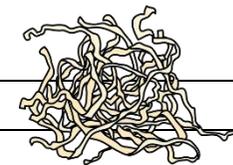
昭和初期の食事は、かみこたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみこたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減っています。

## 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



### 切り干し大根の炒め煮

材料 (4人分)

- 油揚げ…20g
- さつま揚げ…25g
- にんじん…20g
- 糸こんにゃく…40g
- 切り干し大根…20g
- 油…少々
- 砂糖…小さじ1
- みりん…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2

作り方

1. 油揚げ、さつま揚げは短冊に、にんじんは千切りにする。糸こんにゃく、切り干し大根は食べやすい長さに切る。切り干し大根は水で戻しておく。(必要に応じてあく抜き・油抜きをしてください)
2. 鍋に油を熱し、にんじんと、水気を軽く絞った切り干し大根を加え炒める。
3. 砂糖と少量の水(分量外)を加え煮る。(水分が蒸発したら再度少量の水を加えてください)
4. にんじんが柔らかくなったら水分をとばし、残りの材料と調味料を加え、火を通してできあがり。

大根を乾燥させて作る切り干し大根は、独特の歯ごたえがあり、食べることで自然と噛むことを意識することができます。栄養的にも優れていて、丈夫な骨や歯を作るために欠かせないカルシウムが、生の大根に比べて約20倍も多く含まれています。(可食部100gあたりの比較) 切り干し大根などの乾燥野菜を調理する時は、しょうゆや塩などを加える前に、砂糖や水を加えて煮ると、砂糖の甘みや水分が、食材の中にしっかり染み込み、柔らかくおいしく仕上げることができます。

※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。