



6がおおきな~れ



令和5年6月
佐久市学校給食南部センター
食育通信

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑くすごしにくい日が増え、体調を崩しやすくなります。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分気をつけ、食事、運動、睡眠を欠かさずに元気にすごしましょう。

今月の給食目標は『骨や歯を丈夫にしよう』です。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体を作るには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

プラス「かむ」と脳とのワーキングメモリ

会話や読み書き、計算など、日常生活や、学習を支える重要な脳の働き「ワーキングメモリ(作業記録)」。この能力が「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなことが研究で明らかにされています。またかむことで集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。

！V字回復！



プラス体のキレは、「かむ」ことから始まる!?

食べ物を「かむ」時に使う「咀嚼筋」。サッカー選手はキックをする時、野球選手はバッティングとピッチングの時、バレーボール選手はスパイクを打つ時など、強い動作を行うタイミングで、「咀嚼筋」がよく動いていることがプロスポーツ選手対象の研究からわかりました。またかむことで、筋力アップの効果や、重心や姿勢が安定することからパフォーマンスの質の向上、身体の平衡感覚を維持する効果もあります。



かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



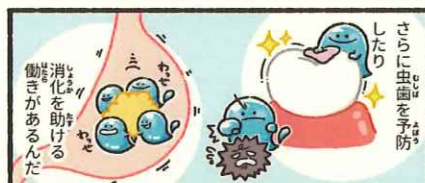
オススメ! かみかみおやつ



★おやつは決まった時間に食べる
★食べた後はしっかり歯をみがく ことも大事だよ!



だ液(つば)の働き



ひと口30回を意識して
よくかんで食べましょう

★今月の給食 かみかみ献立紹介

【豚肉と大豆のみそがらめ】材料4人分

- | | |
|-------------|-----------|
| 豚肉厚切り 150g | こんにやく 50g |
| 「おろし生姜 小さじ半 | 長ねぎ 25g |
| A しょうゆ 小さじ1 | みそ 大さじ2 |
| 酒 小さじ1 | さとう 大さじ1 |
| 大豆(乾燥) 50g | 酒 小さじ1半 |
| 片栗粉 40g | 揚げ油 適宜 |

～作り方～

- ①大豆は一晩水煮浸す。
- ②豚肉は2cm角に切り、Aで下味をつける。
- ③①の大豆に片栗粉をまぶし、じつり油で揚げる。
- ④②の豚肉に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤下ゆでしたこんにやく、小口切りにした長ねぎを鍋で調味料と一緒に煮て、揚げた③からめる。

※給食では大豆は時間をかけ、カリカリに揚げます。家庭で知りたい時は、ドラッグストアやナッツを売ったり、肉の厚さを加減して、揚げ物でなげめ調理などアレンジできます。

