

給食だより

平成22年6月 さいたま市立北浦和小学校

6月は「歯の衛生月間」です。そこで「かむこと」について考えてみましょう。

私たちが毎日元気に暮らすためには、食事をする事で栄養やエネルギーを得なければなりません。かむことは「食べること」の原点です。よくかみ、食べ物を味わい、だ液と混ぜ、小さくして飲み込むことで、食べすぎを防いだり、だ液の力で細菌を減らしたりします。また、よくかむことは、脳を活性化するなど体の健康づくりにも一役かっています。かむことの大切さを理解して、毎日の食事に生かしましょう。

よくかんで食べると、こんな効果があります



食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。



だ液の分泌がさかになり、歯に汚れが付きにくくなる。



脳を刺激して、はたらきを活発にする。



満腹中枢を刺激して食べすぎによる肥満を防ぐ。

Q かみごたえのないものばかり食べてはいけないの？

A かみごたえのない食べ物をずっとかみ続けることはできません。あまりかまなくてよいものばかり食べていると自然にかむ回数が減り、かむ力が衰えてしまう可能性があります。軟らかい食べ物ばかりに、偏らないようにしましょう。

Q 食べ物をかまないとどうなるの？

A 食べ物をかまずにまるのみすると、食べ物の消化吸収に時間がかかります。食物繊維が多い野菜などの場合は、あまりかまずに食べると食べたままの状態ですべて排出されることもあります。反対によくかんで食べると、食べ物の消化吸収が進むので、体のためにはよくかむことが大切です。

つくってみよう！！（給食の献立より）

～かみかみあえ 4人分～

材料	カットするめ	50g位	だいこん	100g
	にんじん	40～50g	きゅうり	1/2本
調味料	砂糖・酢・しょうゆ	各大さじ1	白ごま	適量

<作り方>

にんじん・きゅうり・だいこんは千切りにしておく。にんじんはさっとゆでる。

カットするめはさっとゆでておく。ごまは炒って半ずりにしておく。

調味料を混ぜドレッシングを作り とあえる。

*材料・調味料は目安なので、ラー油やごま油、セロリやごぼうなど入れてオリジナルかみかみあえを作って見て下さいね。