



よく噛んで食べるといかにいっぱい！



テーマは
からだの健康

6月5日から10日は歯と口の健康週間です。

いつも柔らかいものばかりや、よく噛まずに早食いしたりしていると咀嚼機能の減退や肥満につながることも……。よく噛んでゆっくり食べると、集中力アップなど体にいいことがいっぱいあります。よく噛んで食べるための調理のポイントや噛みごたえのある食材を紹介するので是非、ご家庭で実践してみてください。

よく噛んで食べる調理のポイント

＊噛みごたえのある食材を使う



＊少し大きめに切る



＊加熱し過ぎない



＊複数の食材を使って噛む回数UP

＊うす味に仕上げ、味わって食べることで噛む回数アップ！

噛みごたえのある食材



野菜
(根菜等)



肉類



豆類



海藻



魚・
小魚類



いか



乾物類



こんにゃく



きのこ類

＊下にこれらの食材を使用したレシピを載せています。

よく噛んで食べると…



記憶力・集中力アップ

食べ過ぎ防止

口角のリフトアップ

などいいこといっぱい。

上手に配膳できるコツ

4等分したら
1つは何人分？

小学校の給食時間に栄養教諭が各クラスを訪問し、各児童に必要な食量が行き渡るように、配膳の仕方について指導を行いました。

★ごはんやあえものなどは、容器の中で4分割にして1人分の目安を分かりやすくする

★汁ものは、全体をかき混ぜて底からすくうようにして具も均等につぎわけ

まずは、みんな同じ量で配膳、そして自分の食べられる量に調整する習慣をつけてもらいたいと思います。ご家庭でも、お手伝いを通じて盛り付けの練習や自分の適量を確認してみましよう。



上のほうだけすくうと汁ばかり…(；ω；)

よく噛んで食べよう

夏けんちゃん

【材料 4人分】

- ・豆腐 100g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・にんじん 40g
- ・ごぼう 40g
- ・かぼちゃ 60g
- ・こんにゃく 60g
- ・ねぎ 30g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・食塩 小さじ1/3
- ・煮干し(だし用) 16g
- ・水 3カップ

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、かぼちゃは2cmの角切り、こんにゃくは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 別の鍋にごま油を入れ、にんじん・ごぼう・こんにゃく・くずした豆腐を炒める。
- ④ ⑤に④のだしを入れる。
- ⑤ あくをとり、かぼちゃを入れる。
- ⑥ 煮えてきたらねぎを入れ、しょうゆ・食塩で味を調える。

根菜類やこんにゃくなどよく噛んで食べる食材がたっぷり！

