

6月

給食だより

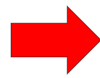
6月4日は6(む)4(し)にちなんで虫歯予防デーとなったことから現在では歯と口の健康週間となっています。丈夫な歯でよく噛んで食べることは消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛んで食べることの大切さをお伝えします。

～ゆっくりよく噛んで食べよう～

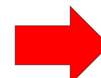
●食べ物が入ってから飲み込むまでの流れ



口へ運ぶ前に食べ物の大きさ、硬さ、温度等を判断します。



食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形状にまとめ、舌を使って喉へ送り込みます。



ごっくんと飲み込み、喉から食道を通して胃に送り込まれます。

●ゆっくりとよく噛んで食べるメリット



① 消化吸収の促進

- ・食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化を助ける働きがあります。また、胃腸の負担を減らし、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

② 味覚の発達

- ・よく噛むことで、食べ物の味がより深く感じられるようになります。食材の食感や味を楽しむことは味覚の発達につながります。

③ 脳への刺激

- ・よく噛むことは脳の活性化を促すことが知られています。記憶力・集中力・思考力の向上に役立ち、また満腹中枢が刺激されるので食べすぎを防止する効果もあります。

④ 口腔内の衛生

- ・よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

⑤ あごの筋肉を鍛え、歯並びをよくする

- ・よく噛むことはあごの筋肉や骨が発育し、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。



●しっかり噛んで健康な体作りに役立てましょう●

【鶏肉のコーンフライ】8切れ分

- | | |
|-------------------|-------|
| ・鶏むね肉角切り | 8切れ |
| ・塩 | 少々 |
| ・米粉(または小麦粉) | 大さじ2 |
| ・水 | 大さじ1～ |
| ・コーンフレーク(プレーンタイプ) | 60g |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・ケチャップ | 大さじ2 |

- ① 鶏むね肉角切りに塩をふり下味を付けます。
- ② 米粉に大さじ1から水を加え、とろみがつくまで水で調整します。サラサラになってしまわないように気を付けます。
- ③ ①に②を絡め、粗く砕いたコーンフレークをまぶして衣にし、180℃の油で揚げます。ケチャップをつけていただきます。

ザクザクとした食感が楽しめます。唐揚げよりも歯ごたえがあるの

で小さいお子さんは食べるサイズに気を付けてあげてください。