

給食だより 7月号

平成30年6月29日 認定こども園一関南保育園

<かむことの大切さを考えよう！>

○かむことが大切なのはなぜ？

食事をするとき、よくかんで食べることが大切です。

なぜかという、よくかんで食べると、私たちの心と体の健康によい事がたくさんあるからです。どんなよいことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。



① 脳のはたらきがよくなる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなります。これにより、集中力も高まります。

② むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の食べかすなどをおとしたり、むし歯を防いでくれるはたらきがあります。



③ 消化・吸収をよくする

細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。

④ あごがじょうぶになり、歯並びがよくなる

かむたびにあごの筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。

⑤ 肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりかむと、脳(満腹中枢)におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。

⑥ 味覚が発達する

かむことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。ひと口20回以上かむことを意識しましょう。



<作ってみませんか・人参とツナのきんぴら>

食材は人参とツナと糸こんにゃくですが、最近の人参は、甘く子どもたちは嫌がらずに食べてくれます。人気のメニューです。

<材料> 4人分

人参……………80g	しょうゆ……………8g
糸こんにゃく……40g	砂糖……………6g
ツナ缶……………15g	みりん……………4g
ごま……………2g	ごま油……………2g



<作り方>

- ① 人参はせん切り、糸こんにゃくは3cmに切る。
- ② 鍋にごま油をひき、人参と糸こんにゃくを炒める。ツナ缶を汁ごと加え、調味料も入れて炒め煮する。
- ③ 器に盛りつけ、ごまをふる。