



# 食育だより



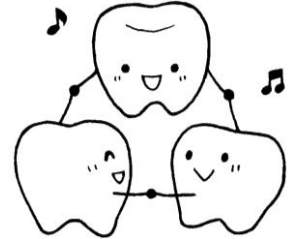
令和5年5月31日  
我孫子市立湖北台中学校

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間

歯や口の健康に気をつけることは、食べ物をおいしく食べ、いつまでも健康であるためにとっても大切なことです。

永久歯はその名の通り、生え変わることなく一生使い続けます。大切な歯を失わないように、歯の健康に気をつけましょう。60歳になった時に自分の歯が24本残っていることが目標です。



### よくかんで食べよう！



現代では、ハンバーグやカレーなど、やわらかくて食べやすい物が好まれるようになり、かむ回数が減っています。

しかし、やわらかい食べ物ばかり食べていると、あごの成長や歯並びに悪い影響が出る場合があります。また、かむことには、様々なよい効果があります。

普段からかみごたえのある食べ物を食事に取り入れるなど、しっかりかむ習慣を身につけましょう。

### よくかむと、いれにとたくさん！

|  |   |
|--|---|
| <p><b>消化がよくなる</b></p>  | <p><b>むし歯予防になる</b></p>  |
| <p>よくかむとだ液が出て、だ液の中の消化酵素が消化を助けます。また、食べ物が小さくなることで、胃の中で消化されやすくなります。</p> | <p>よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としてくれます。<br/>また、口の中を虫歯になりやすい酸性から、中性にもどしてくれます。</p> |
| <p><b>肥満予防になる</b></p>  | <p><b>脳の働きがよくなる</b></p>   |
| <p>よくかむと脳の「満腹中枢」が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p>           | <p>よくかんであごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。</p>               |



**切り干し大根のナムル** 煮付けが定番ですが、切り干し大根は和え物にも使えます。

## 材料《4人分》

|        |          |
|--------|----------|
| 切り干し大根 | 15g      |
| きゅうり   | 1本(90g)  |
| キャベツ   | 2枚(120g) |
| ハム     | 4枚       |
| しょうゆ   | 小さじ2     |
| 砂糖     | 小さじ2     |
| キムチの素  | 小さじ1.5   |
| ごま油    | 小さじ1     |
| いりごま   | 大さじ1     |

## 作り方

- ①切り干し大根はもどして洗い、3cmの長さに切る。やわらかくなるまでゆでて水にとる。冷めたら水気を絞る。
- ②きゅうり、キャベツ、ハムは千切りにする。
- ③ボールにしょうゆ、砂糖、キムチの素、ごま油を入れて混ぜる。
- ④③に切り干し大根、きゅうり、キャベツ、ハム、ごまを加えて和える。

- ・切り干し大根には、食物繊維やカルシウム、鉄など、たくさんの栄養が含まれています。
- ・キムチの素は、ポーションタイプの「キムチ鍋の素」で代用できます。

**カリカリポテトサラダ** カリカリに揚げたじゃがいもの食感と香ばしさが食欲をそそるサラダです。

## 材料《4人分》

|       |          |
|-------|----------|
| じゃがいも | 中2個      |
| 揚げ油   | 適宜       |
| ハム    | 5枚       |
| キャベツ  | 2枚(100g) |
| きゅうり  | 中1本      |
| にんじん  | 中1/3本    |
| もやし   | 150g     |
| 酢     | 大さじ1.5   |
| 砂糖    | 小さじ2     |
| 塩     | 小さじ1     |
| こしょう  | 少々       |
| サラダ油  | 小さじ2     |

## 作り方

- ①じゃがいもはせん切りにして水にさらす。ざるにあげ、ペーパータオルで水気を切る。
- ②ハム、にんじん、キャベツ、きゅうりはせん切りにする。
- ③もやしはゆでて冷ましておく。
- ④じゃがいもを中温の油でカリカリになるまで揚げる。(焦げないように注意。)
- ⑤かっこの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ハムと野菜をドレッシングで和える。
- ⑦⑥を皿に盛り付け、揚げたじゃがいもをトッピングする。

カリカリに揚げたじゃがいもと野菜を混ぜながらいただきます。給食ではもやし以外の野菜も全てゆでています。ゆでることがかさが減るので、たくさん野菜を食べられます。ドレッシングは市販のフレンチドレッシングを利用してもよいでしょう。