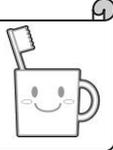


「かむこと」は健康の源



6月4日～10日は
歯の衛生週間



学校給食では歯の衛生週間に合わせ、「かむこと」の大切さに気づき、歯を大切にする献立を取り入れます。

<よくかむことの8大効果>

① 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します。

食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて満腹と感るので、食べ過ぎを防ぐことができます。



② 脳の働きを活発にします。

あごの筋肉などを動かすことによって、まわりの血管や神経も刺激され、脳内の血流がよくなるため脳が活性化するといわれています。

③ 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします。

だ液には食べ物の消化を助ける成分や抗菌・殺菌作用のある成分が含まれています。ほかにも歯についた食べかすを洗い流す作用などがあり、口内の健康を保つ働きがあります。

④ 味覚の発達を促します。

よくかむと、食べものの本来の味が分かります。食材そのものの持ち味を味わうように、よくかみましょう。



⑤ 胃腸の働きを促進します。

よくかめばかむほど、だ液の分泌量が増えます。だ液に含まれるアミラーゼはデンプンを分解し胃腸への負担を軽減し、消化・吸収を高めます。



⑥ がんを防ぎます。

だ液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。それには食べ物を30秒以上だ液に浸すのが効果的といわれています。

⑦ 元気がわき、ストレス解消につながります。

かむと大脳皮質を刺激します。かたいものや歯ごたえのあるものをかみ砕くことが爽快感につながり、ストレスを解消します。



⑧ 言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります。

よくかむと頭骨や顎骨、歯を支える骨の成長、発達を促します。顎が発達すると歯並びもよくなり、はっきりした発音ができるようになります。また顔の表情筋がきたえられ、表情も豊かになります。

虫歯予防イ献立の紹介(6月4日の献立)

するめ入り混ぜご飯 (中学生5人分)

・米	3合	・しょうゆ	大さじ1
・さきいか	30g	・砂糖	小さじ2
・豚こまぎれ肉	30g	・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1	・塩	少々
・にんじん	50g	・水	大さじ1
・しょうが	1かけ		
・いんげん	25g		

作り方

- ① さきいかは長ければ3cm位に切る。
- ② にんじんは千切り、しょうがも細い千切りにする。
- ③ 豚肉に酒で下味をつけておく。
- ④ 調味料と水を煮立てて、①②③を入れ、さきいかをやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 煮汁と具とを分け、煮汁に水を足して、3合炊飯するときの水量にして、炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら、煮ておいた具と、下ゆでして小口切りにしたいんげんを混ぜる。