

ジメジメとした季節になりましたね。もうすぐ梅雨の季節です。梅雨は食中毒菌が繁殖しやすくなります。給食室では、手洗いや白衣等、身のまわりの衛生管理を強化し、安全な給食を提供できるように心がけています。皆さんも手洗いをしっかりしてから給食を食べましょう！



**6月3日はかむメニューです！**  
よくかむことを意識して食べましょう。

平安時代、6月1日にもちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。1000年以上昔の平安人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたのです。現代を生きる私たちも「かむ働き」をあらためて見直してみましょう。

★消化を助ける

よくかむ人はかまない人よりもたんぱく質や脂質の吸収率が60%高いという数値が出ています。野菜の繊維もかむ人とかまない人では40%も差がありました。よくかむと唾液の分泌がよくなり、発がん物質の作用を抑え、がんの予防につながります。

★見た目の美しさ・強さ(?)

歯がいいと顔全体が美しく見えます。動物は相手に立ち向かうとき歯を出しておどします。

★発音を正しくする

歯並びが悪いと空気がもれ、発音が悪くなります。よくかむと口のまわりの機能が活発になり、発音も表情もいきいきします。

★精神的満足感・意欲

流動食や点滴よりも、できるだけ自分で食べる方が満足感があり、病気を治そうという気が起きるとか…。宇宙食もはじめはチューブでしたが、かまないでいるとストレスがたまるということで、できるだけ普通の食事のとり方をめざしています。

★運動能力を高める

一流のスポーツ選手に歯の悪い人はいないといわれています。テニスや野球でボールを打つとき歯をくいしばりますが、くいしばる歯がなければ力を十分に発揮できません。オリンピックなどの強化選手にも歯科指導が導入されるようになりました。

★肥満を予防する

血糖値が上がって、脳が満腹を感じるまでには時間が少しかかりますが、よくかんで食事の時間をしっかりとると少量でも満腹感が得られます。

※1食の時間は20～30分は必要といわれています。



かみごたえのある食べ物を食べよう

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力はだいに弱くなってしまいます。ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。



調理法で一工夫

- いろいろな素材を使って料理を作る。
- 肉や魚は、生より焼いたものを。(硬くなってかみごたえが増します。)
- 素材を大きめに切り、ひと口のかみごたえ度をアップさせる。



旬 今年の梅雨はジメジメ・ムシムシ、気温高め？ それともちょっと梅雨寒？ どちらにしても「酢」の力で肉や魚をさっぱりと食べやすくしてくれるソースとたれの紹介です。

★ししゃもなら、カルシウムもとれてばっちりです！！

ししゃもなら	南ばんづけ用たれ(4~5人)	マリネソース用(4~5人)
<p>●材料</p> <p>1人2~3尾</p> <p>でんぷん……6g</p> <p>小麦粉……3g</p> <p>あけ油</p> <p>この他、いか・とり肉・めかじきなどでもおいしいです。</p>	<p>●材料</p> <p>酒……………小さじ1</p> <p>みりん……小さじ1</p> <p>砂糖……………小さじ1と1/2</p> <p>水……………50cc</p> <p>しょうゆ…50cc</p> <p>酢……………大さじ1</p> <p>長ねぎ…10cmくらい</p> <p>七味唐辛子…少々</p>	<p>●材料</p> <p>砂糖……………小さじ1と1/2</p> <p>塩……………小さじ1/2</p> <p>こしょう…少々</p> <p>酢……………大さじ1</p> <p>サラダ油…大さじ1(やや多め)</p> <p>中濃ソース…小さじ2</p> <p>白ワイン…小さじ1</p> <p>たまねぎ…30~40g</p> <p>にんじん…20~30g</p> <p>ピーマン</p>
	<p>●調味料を煮たて、ねぎを入れ、揚げたてのししゃもをつける。またはたれをかける。</p>	<p>●にんじん・ピーマン・たまねぎをうす切りにする。</p> <p>●調味料をあわせ、あげた魚などをつけておむ、またはかけて食べる。</p> <p>●野菜は調味料とともにミキサーにかけてもおいしいソースになります。</p>