

— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

梅雨の季節を迎えました。湿度が高いと、細菌やカビが繁殖しやすくなるため、食中毒の予防に努めるなどの注意が必要です。給食センターでは安全安心な給食を提供するために、衛生管理により一層気をつけていきます。

今月のめあて「よくかんで食べよう」


よくかむことは、消化や吸収のため以外にも大切な役割があります。口の中には味覚や、食感を感じる触覚があります。嗅覚で匂いを感じ、聴覚でかむ音を感じます。このように、かんでいる時にはいろいろな感覚が使われます。味わって食べることが大切ですね。

よくかむことはなぜ大切なのでしょう

かむことを意識して食事をしていますか。かむことには体によい効果がたくさんあります。


消化吸収がよくなる

食べ物をかみ砕くと、だ液に含まれる消化酵素と食べ物が混ざり合って胃に送られるため、消化吸収がよくなります。




むし歯予防に役立つ

食べ物を食べると口の中は酸性となり、むし歯になりやすくなります。だ液は、口の中を酸性からもとの状態に戻し、むし歯を予防します。




脳の働きを活発にする

よくかむとあごの筋肉がたくさん動き、血管や神経が刺激され、血流がよくなり、脳の働きが活発になると言われています。



肥満を予防する

かむことで、脳の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防いでくれます。




食べ物の味がよくわかる

よくかむと食べ物の味がよくわかります。しっかりとかんで素材を味わいましょう。

有害な物質を減らす

だ液には、細菌など有害な物質を減らす働きがあります。



一口に入れる量を少なくすると、一口当たりのかむ回数は減りますが、口に運ぶ回数が増えるため合計数が多くなります。だ液は、かむ回数が多いほどよく出ます。また、かたい食べ物や、水分の少ない食べ物ほど、だ液が多く出ます。一口30回を目安に、しっかりとかんで食べるようにしましょう。

かみごたえのある食べ物
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるもの



するめいか ごぼう きのこと類 フランスパン

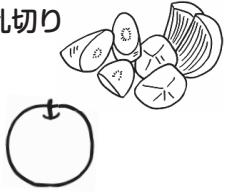
かみごたえのある食べ物でかむ力を鍛えましょう

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえも変わります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

また、飲み物で流し込みながら食べる「流し食べ」や、数回しかかまずに飲み込む「早食い」はせずに、よくかんで食べましょう。

違いを比べてみましょう。※右の方が、かみごたえがあります。

- 切り方による違い
みじん切り < ぶつ切り・乱切り
- 加熱方法による違い (野菜)
茹でる < 生(なま)
- 水分量による違い
りんごゼリー < りんご
ふかししいも < 干しいも



☆給食センターおすすめレシピ☆ 「切干大根のごま和え」

かみごたえのある和え物です。しっかりとかんで食べましょう。

<材料 4人分>

● 切干大根 20g	● いらごま 4g(大さじ1/2)
● もやし 40g(1/5袋)	● すりごま 8g(大さじ1)
● にんじん(千切り) 40g(1/4本)	● 砂糖 6g(大さじ2/3)
● ホールコーン 20g	● しょうゆ 12g(大さじ2/3)

<作り方>

- ① 切干大根を戻し、適当な長さに切る。
- ② 切干大根・もやし・にんじん・ホールコーンをゆでる。(切干大根は歯ごたえを残す。)
- ③ 砂糖・しょうゆを混ぜて、和え衣を作る。
- ④ ②の野菜を、③の和え衣といらごま・すりごまで和える。