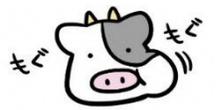
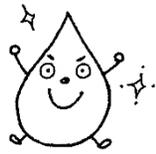


かんで食べることの大切さを知ろう



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳が活性化します。



よくかむとだ液が出て食べものが飲みこみやすくなり、消化・吸収を助けます。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



咀嚼を意識して食事をしよう!

●かみごたえのある食材と料理●

私たちは食事をするとき、食材を歯でかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「咀嚼」といいます。現代人の咀嚼回数(約620回)は、昭和初期(約1420回)と比べ半分になっているのを知っていますか? ご飯を主食とする和食は、咀嚼回数を増やすのに適した食事と考えられています。かみごたえのあるものを食べて、しっかりかむ経験をしましょう。



つくってみよう♪かみかみ給食レシピ

ごぼうサラダ

<材料> 4人分

ツナ缶	小1缶	うすくちしょうゆ	小さじ 1/4
ごぼう	120g	塩	ひとつまみ
にんじん	30g	こしょう	少々
キャベツ	60g	マヨネーズ	大さじ3
ホールコーン缶	30g	白いりごま	小さじ1

<作り方>

- ① ツナ缶詰、ホールコーンは汁をきっておく。
- ② ごぼうは皮をこそげ取り、長さ5cmのせん切りにし、水にさらしておく。
- ③ にんじん、キャベツもせん切りにする。
- ④ 野菜を茹で、冷ましておく。
- ⑤ ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、そこに、水分をしぼった野菜とツナ、コーンを加えて和える。

*野菜は皮をのぞいた正味量
*調味料はお好みで調節してください



ごぼうやにんじんは茹ですぎないようにし、少し歯ごたえを残すとシャキシャキとした食感を楽しめます。



給食センターのアレコレ

給食にもかみかみ食材が登場しました!



たけのこ・ごぼう



かみごたえのあるたけのこやごぼうを炊いた具を、酢飯に混ぜ込みました。

きびなごのカリカリフライ

よくかんで小骨まで食べられます。



たけのこ寿司

はたけしめじ



京丹波町産のはたけしめじは、傘が太く大粒でしっかりと歯ごたえが特徴です。うまみもたっぷりで汁物や煮物に登場します。