

給食だより

令和元年度 ~夏休み号~
 学校栄養士会 井笠・浅口支部
 ☆おうちの人とよみましょう。

私たちが毎日元気に暮らすためには、食べ物から栄養素やエネルギーを得なければなりません。噛むことは食べることの原点です。しかし、現代は食べ物と生活時間の変化で噛む回数が減ってきています。よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのに大変重要な働きをしています。「ひみこのはがいで」で噛むことの効用を確認し、食生活の改善に取り組みましょう。

噛むことの効用

ひみこのはがいで

ひ 肥満予防

よく噛んで食べることで、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。

み 味覚の発達

よく噛むことにより、味わうことにより食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしつかり開けて話すとききれいな発音ができます。

は 歯の病気を防ぐ

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。

が ガンの予防

だ液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

い 胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

の 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

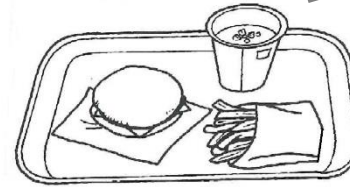
力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

噛むと いいことがあるよ!

◆◆噛む回数がちがいで◆◆

ファストフード

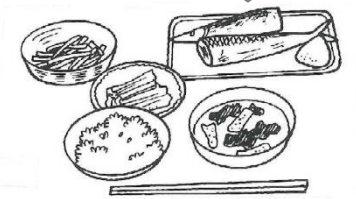
562回



約 600kcal

和食

1019回

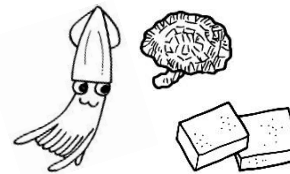


ファストフードと和食の献立を比較してみると、両方とも1食のエネルギー量は同じくらいですが、ファストフードの方が噛む回数は半分くらいになってしまいます。和食の献立例は、噛みごたえのある材料が使われ、主食・主菜・副菜がそろっているため栄養バランスもとれています。しかし、子どもたちの好きなファストフードの多くは油がたくさん使われ、ハンバーグやコンソープのように、加工した食べ物が多いことが特徴です。これらの食べ物は噛む回数を減らす大きな原因になっています。

◆◆食材選びの工夫◆◆

弾力性のあるもの

こんにゃく、いか、たこ、もち、干しいたけ など



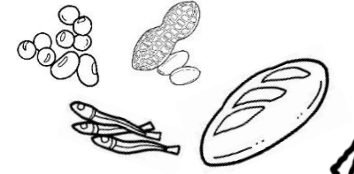
食物繊維が多いもの

野菜類、きのこ類、豆類、穀類、海藻類、いも類、果実類 など



硬さのあるもの

干物、種実類、根菜類、豆類、フランスパン など



◆◆調理の工夫◆◆

素材を組み合わせる	いつもの料理に少し硬めの食材を組み合わせましょう。ハンバーグにれんこんやきのこを入れたり、和え物にちりめんや海藻を入れたりすると噛む回数が増えます。
切り方を変える	素材を大きく切りましょう。せん切りよりも乱切りのほうが噛む回数が増えます。
加熱方法を調節する	加熱調理する場合は、歯ごたえが残るように調節しましょう。揚げたり、焼いたりすると、食品中の余分な水分が抜けて、噛みごたえが増します。

※ 裏面にししびがあります。

かみかみレシピ

～よく噛んで食べる生活習慣病予防料理～

キムタクごはん

【エネルギー：289kcal 塩分：1.4g 食物繊維：0.4g】

○材料（4人分）

ごはん	540g（茶わん4杯分）
豚肉（うす切り）	80g
白菜キムチ	80g
たくあん	80g
ごま油	4ml（小1弱）
しょうゆ	12ml（小2強）

○作り方

- ① 汁気を切ったキムチと豚肉は2cm幅に切り、たくあんはいちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ ②に①を加える。
- ④ しょうゆで味を整える。
- ⑤ ごはんに④をまぜる。

👉 キムチのピリッとした辛さと、たくあんの甘味とうま味がやみつきになります。キムチの辛さは使用するものによって異なりますので量を調整してください。

かみかみスナック

【エネルギー：124kcal 塩分：0.4g 食物繊維：1.3g】

○材料（4人分）

いり大豆	20g
さつまいも	80g（中1/3個）
いりこ（小）	20g
揚げ油	適量
砂糖	5g（小2弱）
しょうゆ	5ml（小1）
みりん	5ml（小1）

○作り方

- ① さつまいもは1cm角に切り、水につけてアクをとり、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② いり大豆、さつまいも、いりこをそれぞれ素揚げにする。
- ③ 調味料Aを加熱し、たれを作る。
- ④ ③に②を入れてからめる。

👉 子どもが苦手な小魚も甘辛いたれで食べやすく、カルシウムも摂取できます。

ひじきのあえ物

【エネルギー：66kcal 塩分：0.8g 食物繊維：1.8g】

○材料（4人分）

ひじき（乾燥）	5g
砂糖	3g（小1）
しょうゆ	5ml（小1）
ちりめんじゃこ	10g
キャベツ	150g（大3枚）
にんじん	30g（中1/5本）
コーン（冷凍）	30g
砂糖	3g（小1）
しょうゆ	7ml（小1強）
酢	12g（大1弱）
塩	少々（ひとつまみ）
サラダ油	10ml（小2）
いりごま	5g（小2弱）

○作り方

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにし、コーンと一緒にゆでて水で冷やし、水気をしぼる。
- ② ひじきは水でよく洗い、水気を切った後、調味料Aで煮て冷ます。
- ③ ちりめんじゃこはフライパンで炒る。
- ④ 調味料Bをまぜ合わせておく。
- ⑤ ①～③を④であえ、仕上げにいりごまを入れてあえる。



👉 ちりめんじゃこは、かりかりになるまで炒めると、しっかり噛めます。ひじき独特の風味がおさえられ、食べやすいです。

れんこんサラダ

【エネルギー：119kcal 塩分：0.6g 食物繊維：1.5g】

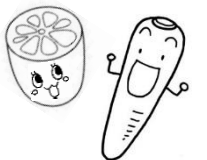
○材料（4人分）

れんこん	120g（2/3節）
キャベツ	120g（大2.5枚）
にんじん	20g（中1/6本）
ちくわ	20g（1本）
マヨネーズ	40g（大3強）
砂糖	0.8g（小1/4）
しょうゆ	4ml（小1弱）
酢	8g（小2弱）
塩	少々（ひとつまみ）
すりごま	8g（小3弱）

○作り方

- ① れんこんは2mm幅、にんじんは1mm幅のいちょう切りにする。キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
- ② ①の野菜を食感が残る程度にゆで、水で冷やし、水気を切る。
- ③ ちくわは2mm幅の半月切りにする。
- ④ 調味料Aをまぜ合わせておく。
- ⑤ ②と③を④であえ、仕上げにすりごまを入れてあえる。

👉 れんこんはマヨネーズであえるので洋風の献立にも合います。シャキシャキとした食感が残るように、サッとゆでて下さい。



かみかみあえ

【エネルギー：40kcal 塩分：0.4g 食物繊維：1.3g】

○材料（4人分）

切り干しだいこん	30g
するめ	10g
にんじん	30g（中1/5本）
砂糖	16g（大2弱）
しょうゆ	5ml（小2）
酢	20g（大1強）
塩	少々（ひとつまみ）
すりごま	4g（小1強）

○作り方

- ① 切り干しだいこんは水で戻し、よく洗い、ゆでる。
- ② ①を水で冷やし、水気をしぼる。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでて、冷ましておく。
- ④ するめはキッチンばさみで細長く切る。
- ⑤ 調味料Aをまぜ合わせておく。
- ⑥ ②～④を⑤であえ、仕上げにすりごまを入れてあえる。

👉 するめのうまみが全体に広がり、料理のおいしさが引き立ちます。

ひよこ豆とさつまいもの大学芋

【エネルギー：154kcal 塩分：0.2g 食物繊維：3.7g】

○材料（4人分）

水煮ひよこ豆	100g
さつまいも	130g（中1/3個）
揚げ油	適量
バター	5g（小1強）
砂糖	27g（大3）
しょうゆ	5ml（小1）
いりごま	9g（大1）

○作り方

- ① さつまいもは1cm角に切り、水につけてアクをとり、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② ひよこ豆、①をそれぞれ素揚げにする。
- ③ フライパンに調味料Aを入れて火にかけ、砂糖がとけたら②を入れてからめる。
- ④ 仕上げにいりごまをふる。

👉 さつまいもはひよこ豆と同じくらいの大きさに切るのがポイントです。角切りなので火の通りが早く、フライパンに多めの油を熱し、いため物のようにしてもおいしく出来ます。しょうゆは、好みで調整してください。ちりめんじゃこを入れても、おいしくできます。