

いただきます～す

給食だより
令和7年6月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

～6月4日から10日は 歯と口の健康週間～よくかんで食べよう

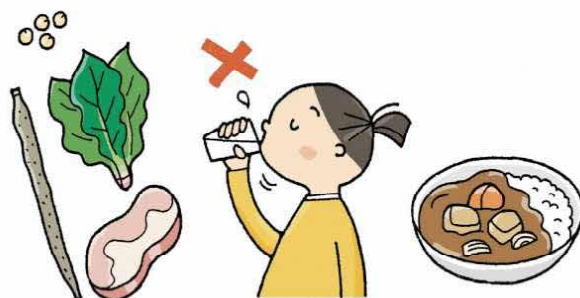
丈夫な歯で毎日の食事を楽しむことは、全身の健康にもつながります。丈夫で健康な歯を維持するためには、「歯みがき」はもちろんのこと、よくかむことを習慣づけることが大切です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康とよくかむことの関係について、考えてみましょう。



よくかむことの効果

消化吸収がよくなる 食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、消化吸収がしやすくなります。	脳が活性化する あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
肥満を防ぐ よくかむと、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。	むし歯を予防する だ液によって口の中に残った食べかすを流し、むし歯を予防します。

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる。飲み物や汁物などの水分で食材を大きく切る。流し込まない。

かむ力をつけよう

よくかむためには「かむ力」も必要です。かみごたえのある食べ物を、食事や間食に習慣的に取り入れ、かむ力をつけましょう。



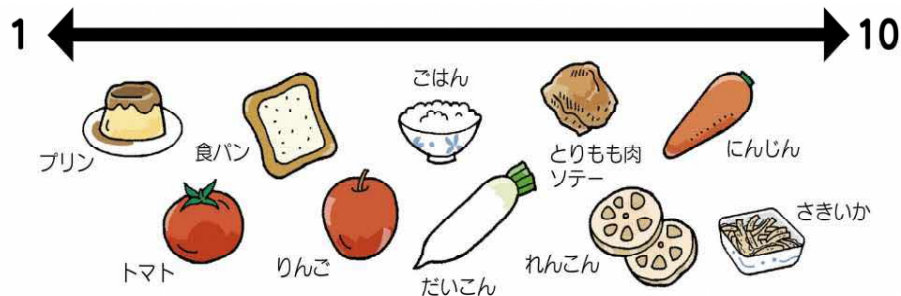
「だらだら食べ」に注意！

食後、口の中は酸性に傾いています。だ液はそれを元の状態に戻し、歯の表面を修復する役目をしています。



ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも口の中は酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

食品のかみごたえ度



出典:「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

～レッツ チャレンジ クッキング～...チキンチキンごぼう

《材料》(4人分)

鶏むね肉	300g
☆ 酒	小さじ1
☆ おろししょうが	小さじ1
ごぼう	150g
むき枝豆	30g
片栗粉・揚げ油	適宜
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
★ 酒	大さじ1
★ みりん	小さじ1
★ 水	大さじ2

《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切り、☆で下味をつける。ごぼうは5ミリの厚さの斜め切りにする。むき枝豆はゆでておく。
- ②ごぼうに片栗粉をまぶし、カラリと揚げる。鶏肉も片栗粉をまぶし、から揚げにする。
- ③★を鍋に合わせて、ひと煮立ちさせ、②と枝豆をからめる。

ごぼうをれんこんやさつまいもにしても美味しいです。かみかみメニューにもおすすめ！

