



梅雨に入り蒸し暑くなる季節ですが、元気よく学校生活をスタートできるよう、早寝・早起きをして、きちんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食事をしましょう



・肥満を防ぐ

よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。

・脳の働きを活性化させる

よくかむと脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

・食べ物の消化、吸収をよくする

食べ物をかみくだくとき、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って胃に送られるため、消化、吸収されやすくなります。

・むし歯の予防に役立つ

よくかむとだ液が多く出て、口の中でむし歯菌が活動しにくい状態になります。

家庭の食事でかむかむ度アップ!

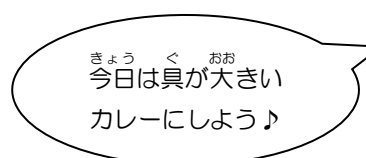
食べ物

食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海藻、きのこ類、豆類がかみごたえのある食べ物です。やわらかい印象のあるパンもフランスパンはかみごたえがあります。また、ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすめです。



切り方

みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、かみごたえは小さくなります。逆に食べ物を大きめに切ると、かみごたえが大きくなります。



今日は具が大きいカレーにしよう♪



大豆とじゃこの甘辛揚げ

かみかみメニュー
をご家庭でも♪

【材料（4人分）】

- 大豆（水煮） ……200g
- ちりめんじゃこ ……50g
- 片栗粉 ……適量

【A】

- 砂糖 ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ1/2
- 酒 ……小さじ1
- みりん ……小さじ1
- 白いりごま ……小さじ2

【作り方】

- ① 大豆（水煮）はペーパータオルで水気をとる。片栗粉とともにポリ袋に入れて、袋の口を持って振り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ② 180℃の油でちりめんじゃこをカリッとすまで揚げ、油を切る。続けて①の大豆を表面がカリッとすまで揚げ、油を切る。
- ③ フライパンに【A】を入れて煮立たせ、砂糖が溶けたら②、白いりごまを加えて煮からめる。