



ごはん まあだ!?

令和5年度3号 朝倉郡学校給食会

しとしとと雨が降る梅雨は、蒸し暑さで体も疲れやすい季節です。バランスよくしっかり食べて、睡眠を十分にとりましょう。また、湿度が高く、食べ物がいたみやすい時期です。手洗いをして、身の回りを清潔にしておきましょう。

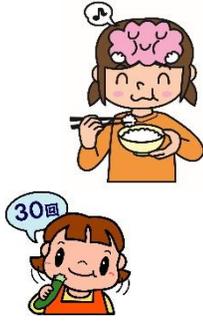


☆☆ 歯や口の健康は食事から ☆☆



◎かむことの効果はいっぱい◎

かむことで、顔の筋肉が動き、神経や血管が刺激され、脳や体の機能が活性化されます。また、食べすぎを防ぐことにも役立ちます。



(よくかんで食べよう)



よくかむことは歯や口を健康にします。



① むし歯を予防する

だ液がたくさん分泌され、口内が清潔になる。

② 消化吸収を促す

食べ物をかみくだく時、だ液中の消化酵素と食べ物がよく混ざるため、消化吸収がよくなる。



③ 歯ぐきやあごが丈夫になる

よくかむことで歯やあごがきたえられて、強い歯やあごになります。

(カルシウムをとろう)

じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの多く含まれる食品を積極的に食べましょう。

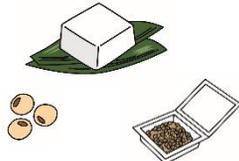
【牛乳・乳製品】



【小魚】

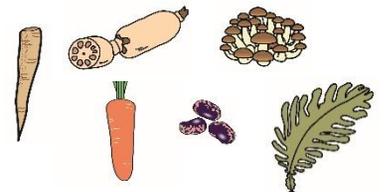


【大豆・大豆製品】



■ ■かみごたえのある食品でかむ力をつけよう■ ■

かむ回数を増やすためには、食品を選んで食べ方が大切です。食物繊維の多い野菜、海そう、きのこ、豆などかみごたえのある食品を積極的に食事に取り入れていくと、かむ力がさらに高まります。



かみごたえ good

エプロンメモ 茎わかめの和風サラダ



【材料】(4人分)

- 茎わかめ(塩蔵)・・・50g
- きゅうり・・・1本
- 人参・・・20g
- ちくわ・・・20g
- すりごま・・・適量
- マヨネーズ…大さじ2
- しょうゆ……少々

【作り方】

- ① 茎わかめは水に戻して塩抜きをする。せん切りにする。
- ② きゅうりは斜めのうす切り、人参はせん切り、ちくわは半月切りにする。
- ③ 茎わかめと人参はゆでて冷やしておく。
- ④ きゅうりは塩もみする。
- ⑤ ボウルに茎わかめ、ちくわ、人参、きゅうりを入れ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆで味付けし、混ぜ合わせる。

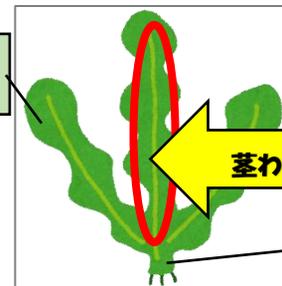
ちょっとアレンジ☆

茎わかめがないときは切り干し大根に変えてもOK。歯ごたえがあっておいしい和え物になります！

茎わかめの豆知識

今回は、わかめについてもっと深く紹介します。わかめは、葉わかめ・茎わかめ・めかぶの大きく3つの種類に分けられます。

葉わかめ



茎わかめ

めかぶ



茎わかめはわかめの中心部分です。葉わかめと比べて茎わかめは食物繊維が2倍、カルシウムが2倍もふくまれています！