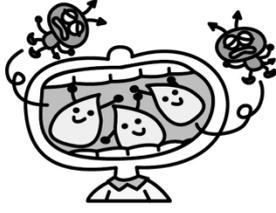


しょくいく 食育だより 6月

令和6年5月31日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

6月4日(火)～10日(月)は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べるということについて考えてみましょう。

よくかんで食べる6つの効果

<p>おいしく味わえる</p> <p>よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。</p> 	<p>食べすぎを防ぐ</p> <p>ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり(満腹中枢)、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>むし歯を防ぐ</p> <p>かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。</p> 
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p> <p>細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。</p> 	<p>歯並びがよくなる</p> <p>かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。</p> 	<p>脳のはたらきがよくなり、心を安定させる</p> <p>よくかむことで、頭脳の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。</p> 

よくかんで食べる工夫

- 一口30回を意識し、よく味わって食べる。
- 食べ物を水分で流し込まない。
- かみごたえのある食べ物を取り入れる。

かみごたえのある食べ物



6/3(月)～
6/14(金)の間、
給食で、かみごたえのある食べ物を取り入れます。

人気の給食レシピ【海藻とツナのサラダ】

海藻はミネラルが豊富で、かみごたえもある食材です。

【材料】大人4人分

海藻ミックス	5g
ツナ缶	1缶
コーン缶	50g
きゅうり	100g
きゅうり	半分
にんじん	25g
すりごま	大さじ1
玉ねぎ	10g
しょうゆ	大さじ1
油	小さじ2
酢	小さじ2
塩	少々
からし	少々

A

- 【作り方】
- 海藻ミックスは、お湯で戻す。既定の時間になったら、ざるにあげて水気をきる。
 - キュウリはざく切り、人参は千切りにする。沸騰したお湯で、さっと茹で、水にさらして、水気を切る。
 - きゅうりは、よく洗って、輪切りにする。
 - たまねぎは、すりおろす。Aを合わせて、よく混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ①～④、ツナ、コーン、すりごまを混ぜて、完成。

