



# 給食室だより



令和4年度 中山保育園

## よくかんで食べよう

6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。また、6月4～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会などが「歯と口の健康週間」を実施しています。

歯を大切に、よくかんで食べると、体にとってよい効果がたくさんあります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



### かむことの効果

- ① 肥満予防…よくかんでゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができる
- ② むし歯を防ぐ…かむことで唾液がたくさん分泌され、むし歯菌が活性化しにくくなる
- ③ 消化・吸収をよくする…細かくかみ砕きよく唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで、消化・吸収がよくなる
- ④ 脳を活発にして、記憶力をアップ…よくかむとあごの筋肉が動き、顔の近くの頭の血管や神経が刺激される

### よくかむために



#### ◆食材や調理法を工夫する

- ・かみごたえのある食材を取り入れる → ごぼう、れんこん、きのこ、海藻類など
- ・皮つきのまま使う → 人参、りんご、じゃが芋などよく洗って皮ごと調理する
- ・切り方を大きくする → 大きく切って食べやすい固さに加熱する

#### ◆おやつもかみごたえのあるものを

- ・スナック菓子やプリンなどやわらかいものばかりでなく、干し芋やせんべい、りんごなどかむ必要のあるおやつを用意する

#### ◆食事時間をゆっくりとる

- ・食事の時間が慌たしいと、ついついかまずに流し込んでしまいがちです。少しゆったりと時間をとり、ひと口ずつよくかんで食べることを意識してみましょう

### 保育園メニューを家庭でも！

#### ♪手羽先風から揚げ♪

#### 【材 料】（幼児4人分）

- 鶏肉240g、酒、塩、こしょう、片栗粉、揚げ油  
 ★さとう大さじ1、★酒小さじ2、★しょうゆ小さじ2

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切って、酒、塩、こしょうをふって10分ほどおく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、中温で揚げる。
- ③ ★を合わせて煮立てて、②にからめる。

中山保育園では、②をスチームコンベクションオーブンで揚げ焼きにしています♪♪

