

えいようだより

2010年(平成22年)

11月号

貝塚市学校給食会

11月8日は
いい歯の日



しっかりかんで食べようね!

よくかんで食べる 習慣をつけましょう

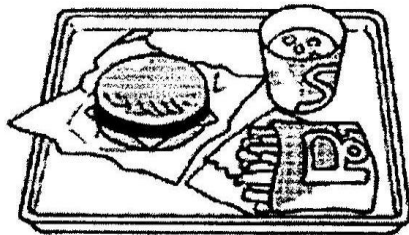
みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると、体によい効果がいっぱいあります。
かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ回数^{かいすう}を数えてみたことがありますか？

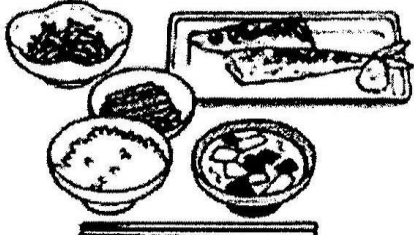
562回

1019回

ファストフード



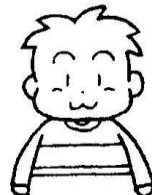
和食



かむ回数^{かいすう}をくらべると、ファストフードは562回^{かい}、和食^{わしょく}は1019回^{かい}と倍近くの差^さがあります。和食は、かみごたえのある食材^{しょくざい}が多く使^{つか}われていますが、ファストフードは、加工^{かこう}した食べ物^{たべもの}が多く、油^{あぶら}がたくさん使^{つか}われていてやわらかいものが多いので、かむ回数^{かいすう}が少^{すく}なくなってしまう。

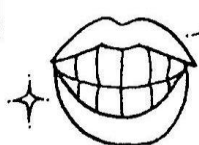
かむことの効果

肥満^{ひまん}予防^{よぼう}



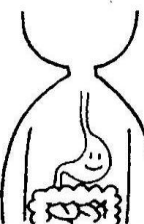
よくかんで、ゆっくり食べるので適量^{てきりょう}で満腹感^{まんぷくかん}を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満^{ひまん}予防^{よぼう}につながります。

むし歯^{むし}を防ぐ^{ふせ}



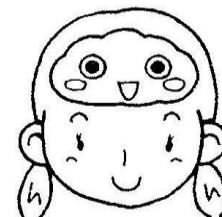
よくかむことで、だ液^{えき}がたくさん出^でます。だ液^{えき}の働^{はたら}きによって、むし歯^{むし}菌^{きん}がふえるのを防^{ふせ}ぎます。

消化^{しょうか}・吸収^{きゅうしゅう}をよくする



食べ物をこまかくかみくだいたり、だ液^{えき}と混ぜあわせて飲み込むため、胃^いや腸^{ちよう}での消化^{しょうか}・吸収^{きゅうしゅう}がよくなります。

脳^{のう}を活発^{かつぱつ}にして、記憶力^{きおくりょく}をアップ



しっかりかむことで、頭^{あたま}の血管^{けっかん}や神経^{しんけい}が刺激^{しげき}されて、脳^{のう}の働^{はたら}きが活発^{かつぱつ}になります。

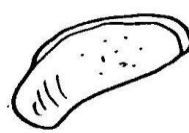
よくかんで食べる習慣^{しゅうかん}をつけるには？

かみごたえのある食品^{しょくひん}をとりいれる

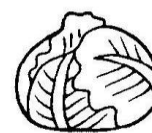
れんこん



にく



キャベツ



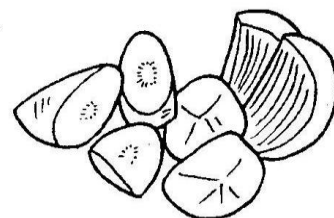
ほうれんそう



アーモンド

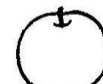


食材^{しょくざい}をおおきめに切る



皮つきでかみごたえアップ

りんご



じゃがいも



今月の献立より

◆大豆もやしの炊き込みごはん【2日（火）】

〈1人分の材料〉

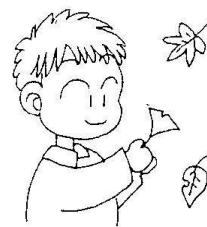
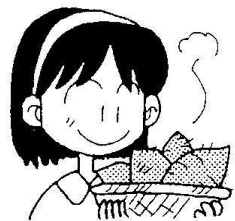
精米	80g
大豆もやし	30g
鶏肉	20g
ごま油	2g
淡口しょうゆ	3g

【ヤンニョムジャン】

濃口しょうゆ	5g
ごま油	1.3g
白ごま	1.5g
青ねぎ	2g
七味	0.02g
にんにく	0.05g
みりん	1.5g

〈作り方〉

- ①米を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ②大豆もやしは根をとり、半分に切る。鶏肉は1.5cm角に切る。
- ③ごま油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら、淡口しょうゆを加えて炒りつける。
- ④米、鶏肉、大豆もやし、水を入れて炊く。
- ⑤〔ヤンニョムジャンを作る〕
白ごまは炒っておく。青ねぎは小口切り、にんにくはすりおろす。調味料と混ぜ合わせ、さっと煮る。
- ⑥炊きあがったごはんを器に盛り、ヤンニョムジャンをかける。



※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食での作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。

計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。

◆ちくぜん煮【25日（木）】

〈1人分の材料〉

鶏肉	20g
がんもどき	10g
こんにやく	15g
ごぼう天	20g
ちくわ	10g
じゃがいも	50g
にんじん	10g
たけのこ(水煮)	10g
さやいんげん(冷凍)	5g
土しょうが	1g
油	0.5g
濃口醤油	4g
砂糖	4g
削り節	2g
水	40cc

〈作り方〉

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
がんもどきは油抜きをする。こんにやくは角切りにし、塩でもんでゆでる。ごぼう天とちくわは斜め切り、じゃがいもは一口大、にんじんとたけのこは乱切り、さやいんげんは4cmぐらいの長さに切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ②水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③油を熱し、土しょうがを入れて炒め、鶏肉を入れて炒める。
- ④さやいんげん以外の材料を入れて炒め、だし汁を加えて材料が煮えたら調味料を入れる。
- ⑤さやいんげんを入れて仕上げる。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖(上白糖)			3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180