

# 食育だより

2014年10月



## よく噛むことは大事なこと

「よく噛んで食べる」ことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、健康に役立つ様々な効果があります。

かむ動作は学習によって身に付きます。年齢に応じたかみごたえがある食べ物を1品献立に入れていくようにしましょう。



### ◇◆◇ よくかんで食べない原因 ◇◆◇

- ①加工食品の利用が増えている。
- ②カレーライスやハンバーグなど軟らかい食品を好む。
- ③家族そろって食事をするのが少なくなり、「よくかんで食べる」ことが子どもに受け継がれにくくなっている。

### 〇●〇 かむことの効果 〇●〇

- ①だ液がたくさん分泌されて口の中を虫菌になりにくい環境が作られる。
- ②細かくかみくだいてだ液と混ぜ合わせ、消化・吸収を良くする。
- ③時間をかけて食べることにより、適量で満腹感を得ることができて肥満予防になる。
- ④脳細胞が刺激されて脳の働きをよくする。

### ▼▼▼ かむことの習慣づけ ▼▼▼

- ①するめやせんべい、きんぴらごぼうなど歯ごたえのあるものを食べる。
- ②時間をかけてゆっくりと食べる。
- ③飲み込む前にもう5回かんでみる。

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。



「エコファーマー」とは……土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。

### アイコーメディカルのかみかみメニュー

#### ☆ 金平れんこん ☆



#### 【材料（4人分）】

れんこん	150g
人参	20g
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
だし汁(だし粉・水)	大さじ1
白ごま	小さじ2

#### 【作り方（家庭用にアレンジ）】

- ① れんこんは3mm位の輪切りにする
- ② 人参は大きめのいちょう切りにする
- ③ れんこんと人参は少し柔らかくなる程度にレンジにかける
- ④ フライパンに油を熱し、れんこんと人参を炒める
- ⑤ 調味料とだし汁を入れ、水気がなくなるまで炒める
- ⑥ 白ごまをまぶす

