

# 給食だより

6月号

珠洲市立三崎中学校

## 今月の給食目標

よくかんで食べよう！



歯がぼろぼろになり歯の本数が減ると、食生活や社会生活などに支障が出て、口の中だけでなく全身の健康に影響を与えるとされています。そのため、歯や口の健康は健康寿命を延ばすことにつながります。また、何でもよく噛んで食べることが出来る人は元気な歯の本数が多いことが分かっています。つまり、よく噛んでごはんを食べることが歯の健康につながるのです！おいしくご飯を食べ、健康な体で長生きするためにも一口30回噛むことを目標に、よく噛んで元気な歯を保ちましょう。

## 噛むことによって得られる効果



弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代人の食事の約6倍だったそうで、おそらくよい歯や歯茎をしていたという想定から「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。

- ひ 肥満予防：食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、食べ過ぎ防止になります。
- み 味覚の発達：食べ物本来のおいしさや素材の味がよく分かるようになることで、味覚が発達します。
- こ 言葉の発達：顔の筋肉が発達して言葉を正しく発音でき顔の表情も豊かになります。
- の 脳の発達：脳の血流が良くなり、脳の活性化に役立ちます。
- は 歯の病気予防：唾液の分泌が良くなり虫歯・歯周病の予防に役立ちます。
- が がん予防：唾液の成分である酵素に食品中の発がん性を抑える働きがあります。
- いー 胃腸の働きを促進：消化吸収を良くし、胃腸の働きを活発にします。
- ぜ 全力投球：よく噛むことで歯が正しく生えそろう、噛み締める力を育てることにより全身に力が入り、体力・集中力を養うことに繋がります。



## ～今月の料理レシピ～

### レンジで簡単麻婆豆腐

#### \*材料(1人分)

- ・豚ひき肉 50g
- ・絹豆腐 1/2丁(150g)
- ・片栗粉
- ・水 80ml

- a {
- おろししょうが 小さじ1
  - おろしんにく 小さじ1
  - 豆板醤 小さじ1/2
  - 鶏がらスープの素 小さじ1/2
  - めんつゆ 大さじ1と1/2

#### \*作り方

- ① 深めの耐熱容器に豚ひき肉とaを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで4分加熱する。肉に火が通っていない場合は肉に火が通るまでさらに加熱する。
- ② 片栗粉を①に加えよく混ぜた後、水を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に豆腐を加え、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱する。木べらで豆腐を一口大に崩しながら全体を軽く混ぜる。



難しいイメージのある麻婆豆腐ですが、レンジを使うことで火や包丁を使わずに簡単に作ることが出来ます。豆板醤の量を調整してお好みの辛さに仕上げてください。ごま油やラー油を入れるのもおすすめです！