



いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和3年6月

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

～よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果～

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで、顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことで、だ液が多く出ます。

給食に登場！

かみごたえのある食品で
かむ力アップ！！



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。

ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



豚肉のアップルソースがけ

【材料】（4人分）

- ・豚ロース肉 4枚
 - ・たまねぎすりおろし 小さじ1/2杯
 - ・りんごすりおろし 大さじ3杯
 - ・おろし生姜 小さじ1/2杯
 - ・しょうゆ 大さじ1杯
 - ※・料理酒 小さじ1杯
 - ・みりん 小さじ1杯
 - ・三温糖 小さじ1杯
- （・炒め油・塩こしょう 適量）

【作り方】

- ① 豚肉に軽く塩こしょうをする。
- ② りんご・たまねぎはすりおろしておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、中火で豚肉を焼く。焼きあがったら、器に盛りつける。
- ④ すりおろしたりんごとたまねぎ、※の調味料を鍋に入れ、煮立ててソースを作る。
- ⑤ ③の豚肉に④のソースをかけて出来上がり♪

5月26日の給食で実施しました。

りんごの酸味と甘みで、豚肉がやわらかくおいしくいただけます。

疲労回復にいかがですか。

