

# 6月給食だよ!

魚津市役所こども課

## かみごたえのある食べ物を食べていますか?

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。軟らかい食べ物ばかり食べていると、かむ力はしだいに弱くなってしまいます。私たちがよく食べている食品はかみごたえのないものが多いことはご存知ですか? 食べ物は、大きさやかたさ、水分量などの違いでかみごたえ度もかわります。よくかんで食べることで、唾液が出て食べ物がよく混ざり、味がよくわかるようになります。食べ物の消化がよくなり、胃や腸の働きを助け、脳が刺激されて頭の働きがよくなります。また、あごが発達して歯が丈夫になり、虫歯になりにくくなるなど、よいことがたくさんあります。ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。給食ではこの期間に「サラダでかみかみ」をテーマにかみごたえがアップするサラダが登場します。

### かみごたえのある食べ物・ない食べ物

※2歳頃まではまだ難しい食材もあります

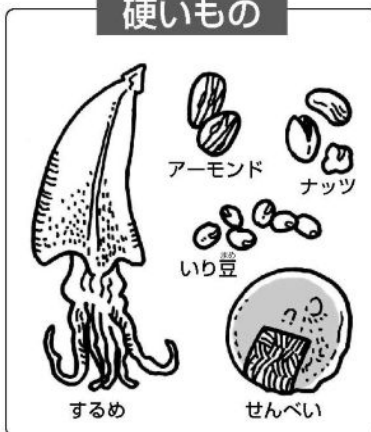
#### かみごたえのあるもの

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと飲み込めないもの
- ・汁気の少ないもの

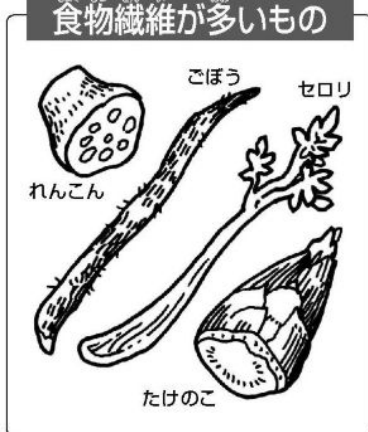
#### かみごたえのないもの

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても飲み込めるもの
- ・汁気が多いもの

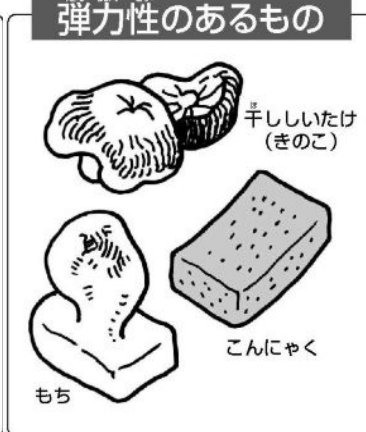
#### かた 硬いもの



#### しよく ちゆう せん い 食物繊維が多いもの



#### たん びやく せい 弾力性のあるもの



#### 調理でひと工夫

- ・いろいろな素材を使って料理を作る。
- ・肉や魚は生よりも焼いたものを。(硬くなってかみごたえが増します)
- ・素材を大きめに切り、ひと口のかみごたえ度をアップさせる



## しらたきサラダ

### ◎かみごたえ

(材料4人分)

しらたき	225g
きゅうり	50g
カニカマ	25g
ツナ缶	25g
マヨネーズ	25g

(作り方)

- ①しらたきは食べやすい長さに切り、ゆでてざるにあげる。
- ②きゅうりはせん切りにして、塩もみしておく。
- ③ツナ缶の油(適量)を切り、きゅうり、さいたカニカマ、しらたきと合わせる。
- ④マヨネーズを和える。

#### 食べ物クイズ Q. ひと口食べたら何回かむとよいか?



「だんご1つが2回かむの目安は4回」 「くだりが2回かむの目安は1回」 「くだりが4回かむの目安は3回」