

よく噛んで食べよう♪ ～ ひみこのはがいいぜ ～

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけではなく、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。「ひみこのはがいいぜ」は、噛むことの8大効果を覚えやすいように標語にしたものです。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。

ひ

肥満の予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音がはっきり

の

脳の発達

は

歯の病気を予防

が

がんの予防

いー

胃腸の働きがよくなる

ぜ

全力投球できる

(HP 学校食事研究会 参照)

よく噛んで食べるための調理のポイント！

ポイント1

噛み応えのある食品を取り入れる

硬いもの、食物繊維の多いもの、弾力のあるものなど

ちりめんじゃこ
ごぼう
キャベツ(生)
きのこ
こんにゃく

ポイント2

食材を少し大きめに切る

ポイント3

うす味にして食材本来の味を楽しめるようにする

噛むことを意識して食べよう！

切干大根の煮付け

【材料(4人分)】

切干大根	25g
人参	50g
油揚げ	15g
★砂糖	小さじ2
★濃口醤油	小さじ2
★和風だし(顆粒)	小さじ1/4
★水	200cc
油	適量

【作り方】

- ①切干大根をもみ洗いし、水で戻す。(10～15分)
水気をしぼって、食べやすい長さに切る。
- ②人参と油揚げを細切りにする。
- ③鍋に油をひき、人参、切干大根の順に炒める。
- ④油揚げと★を全て入れ、蓋をして15分程煮る。