

# ザ・元気



令和4年 6月号  
倉敷中央学校給食共同調理場

さわやかな季節はあっという間で、もうすぐ梅雨がやってきます。これからは気温と湿度が高くなる日が続いたり、寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。食事の前の手洗いやうがいなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは食事をするうえで大切なことです。家族で歯と口の健康についてもぜひ話題にしてみてください。



## よく噛んで食べることの大切さを知ろう！



### 現代人は噛む回数が少なくなっている

現代人は多忙になったことで時間を惜しむようになり、噛む回数が少なくて済むようにやわらかいもので食事をするようになったことから噛む回数が少なくなっています。現代人の噛む回数は弥生時代の1/6、約100年前の半分になっていると言われています。みなさんは食べるときに噛む回数を数えたことがありますか？

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料：齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」、『咀嚼システム入門』、風人社



### よく噛むといいことたくさん

- ① 食べ物本来の味を十分味わうことができる。
- ② 消化を助け、栄養の吸収が高まる。
- ③ 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。
- ④ あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。
- ⑤ 唾液がたくさん出て、むし歯を予防する。
- ⑥ 脳が活性化し、精神を安定させる。



### ★給食で使用している噛みごたえのある食材★



よく噛むことはよく味わうこと



味は唾液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。噛むほどに唾液と食べ物が混ざるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。



沖縄県の家料理です。

## ゴーヤチャンプルー



#### 【材料】(4人分)

- ・ベーコン 70g
- ・にがうり 100g
- ・にんじん 80g
- ・たまねぎ 150g
- ・りょくとうもやし 200g
- ・キャベツ 150g
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・ごま油 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々

A

#### 【作り方】

- ① にがうりはたて半分に切り、種を取って薄切りにし、下ゆでをして水気をきる。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎ・にんじんは細切り、キャベツは1cm幅に切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油とにんにく・しょうがを熱し、香りが出たらベーコンを炒める。
- ⑤ ベーコンに火が通ったらにんじん、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやしを順に入れて炒める。
- ⑥ ⑤に火が通ったら①を加え、Aで味をつけて仕上げる。

♡切り取って給食レシピを集めてね♡