



令和5年6月
高岡市立野村小学校

よくかんで食べよう



梅雨入りとなるこれからの時期は、気温と湿度が高くなる日が増えます。人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろってきます。身の回りの衛生に十分注意しましょう。

一口 30回が理想です！

よくかんで食べるには

よくかんで食べると、体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣を付けましょう。



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と一緒に、口の中の物を流し込まない。

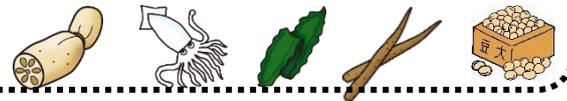


かむ力をつけるために、歯ごたえのある物も食べましょう。



テレビを見ながら食べるのはやめて、ゆっくりとよくかんで、かむことを意識して食べましょう。

よくかんで食べることによって、肥満予防、消化・吸収がよい、虫歯予防など、体にとっていろいろなよいことがあります。よくかむコツは、かむ回数を数えながら食べることです。意識してかんで食べることや、かみごたえのある食品も積極的に料理に使いましょう。



こんにゃくの
きんぴら



6月2日(金)
の給食にです。

こんにゃくは弾力があるので、かみかみ食材になります！

材料(4人分)

| | |
|---------|-------------|
| 豚肉小間切れ | 20g |
| つきこんにゃく | 120g |
| にんじん | 40g |
| たけのこ水煮 | 40g |
| 冷凍いんげん | 24g |
| ごま油 | 4g |
| 砂糖 | 4g (小さじ1強) |
| 醤油 | 8g (小さじ1.5) |
| 一味唐辛子 | 少々 |
| 白粒ごま | 適量 |

(作り方)

- ① こんにゃくは長ければ切り、さっと茹でる。
- ② にんじんとたけのこは千切りにする。いんげんは解凍し、2~3cmに切る。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れて材料を炒める。
- ④ 調味料を加えて味付けをする。
- ⑤ 最後にごまをふる。