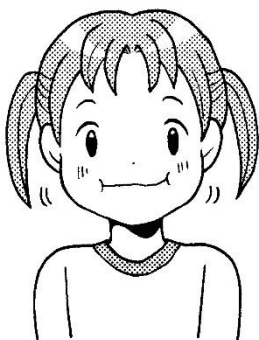


6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

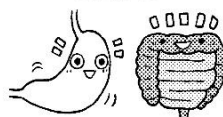
よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかりと味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



かんでよい効果

消化・吸収を助ける



むし歯予防



満腹になりやすい



脳の働きを活発に



給食レシピ

暑い季節にさっぱり！

＜鶏肉のさっぱり煮（4人分）＞

鶏手羽元骨付き肉	12本
★酢	50g
★しょうが	ひとかけ
★にんにく	ひとかけ
★しょうゆ	50g
★酒	大さじ2
★さとう	大さじ3強
★水	100g

- しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ★印をなべに煮立てる。
- ②に鶏肉を加えて煮る。
- 煮汁を好みの量になるまで煮て調整し、肉がやわらかくなったら完成！

※圧力鍋を使うと早く作ることができます。
ゆで卵などを入れてもおいしいですよ！

食の豆知識

梅干しの赤い色は何の色？

「梅仕事」という言葉があります。その年に収穫した梅で、梅干しや梅酒を作ることです。ちょうど6月頃がその季節です。

梅干しは、鮮やかな赤色をしていますね。実は、赤い梅干しは「赤じそ」で色をつけています。「アントシアニン」というしその紫色の色素が、梅のクエン酸と反応して、きれいな赤色をうみ出しているんですよ！昔ながらの知恵が生きた保存食。暑い季節にぜひ食べてみてください。



「梅にまつわる諺・慣用句」

- 塩梅…物事の加減。ほどあい。「いい塩梅」とは「ちょうどいい具合」を表す。
- 梅にうぐいす…よく似合って調和するものの例え。仲の良い間柄の例え。