



ごはん まあだ!?

令和5年度3号 朝倉郡学校給食会

梅雨の時期は、温度と湿度が高く、体が疲れやすくなりますね。しかし、食中毒をおこす細菌は、このような環境が大好きです。調理をする人も食べる人も、石けんでしっかり手を洗いましょう。また、食品の加熱や保管に十分注意しましょう。

☆☆ よくかんで食べよう ☆☆

よくかんで食べると、良いことがたくさんあります。かみごたえがある食品を選んだり、調理法を工夫したりしてみましょう。

<p>だ液がたくさんでるから口の中がきれいなんだ!</p>	<p>あごが発達して表情が豊かになるよ!</p>	<p>脳がしげきされて記憶力がアップ!</p> <p>ABCDEFGHIJ KLMNOP QRSTU VWXYZ</p>	<p>ちょうどいい量でおなかいっぱい!</p>
-------------------------------	--------------------------	--	-------------------------

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる	飲み物や汁物などの水分で流し込まない	食材を大きく切る
-----------------	--------------------	----------

よくかむことはよく味わうこと

食べ物の味は、だ液にとけた成分が舌を刺激して、脳に伝わることで感じます。食事はよくかんで、味わって食べましょう!

かみごたえ good!

エプロンメモ 茎わかめの和風サラダ

<p>【材料】(4人分)</p> <p>茎わかめ(塩蔵)・・・50g</p> <p>きゅうり・・・1本</p> <p>塩・・・少々</p> <p>人参・・・20g</p> <p>ちくわ・・・20g</p> <p>すりごま・・・適量</p> <p>マヨネーズ・・・大さじ2</p> <p>しょうゆ・・・少々</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 茎わかめは、洗って干切りにする。水に浸して十分に塩抜きをする。 ② きゅうりは半月切りにして、塩を振っておく。 ③ 人参はせん切りにする。 ④ 茎わかめと人参をゆでて、冷やす。 ⑤ ちくわは半月切りにする。 ⑥ ボウルに、水気をしぼったきゅうりと④、⑤、すりごま、マヨネーズ、しょうゆを入れて、混ぜ合わせる。
--	--

・・・ 給食では・・・

冷凍の細切り茎わかめを使っています。切ったり、塩抜きしたりする必要がないので、とても便利です。

わかめの豆知識

わかめは、「葉わかめ」「茎わかめ」「めかぶ」の3つの部分に分けることができます。

- ★ 葉わかめは 酢の物、汁物に
- ★ 茎わかめは きんぴら、佃煮に
- ★ めかぶは、ぬめりが強く歯ごたえがある部分です。酢の物、めかぶとろろに

茎わかめは、わかめの中心部分です。葉わかめと比べると、食物繊維は2倍、カルシウムは2倍含まれています♪