

10月給食だより

令和5年度 10月

富士宮市立学校給食センター

よくかんでおいしく食べよう

みなさんは、一回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。歯と口の健康を保ち、何歳になってもおいしく楽しく食事ができるように、よくかむことを意識してみましょう。

よくかんで食べるといういいことがいっぱい！

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

普段あまりかまずに食べてしまう人は、1口で30回かむよう意識してみよう！

よくかんで食べるためにできること

食材の選び方の工夫

❖かみごたえのあるものを選ぶ

- かたいもの
ナッツ類、小魚、豆 など

- 繊維質が多いもの
ごぼう、きのこ、海藻など

- よく噛まないと食べられないもの
こんにゃく、いか、たこ、厚切りの肉など

調理方法の工夫

❖食材を大きめに切る

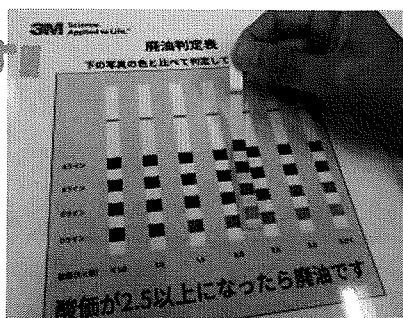
包丁の刃を入れる回数を減らすと、自分の歯でかむ回数が増えます。

❖加熱時間を工夫する

野菜は加熱するほど柔らかく、肉や魚は加熱するほど固くなります。

揚げる、焼くといった調理方法は、水分が飛び、かみごたえがアップするためおすすめです。

こちら給食センターです



～油の酸化度チェック～

給食センターでは、大きなフライヤーという機械で揚げ物を揚げています。揚げ油は、使用することで酸化するため、定期的に試験紙を用いて点検しています。常に良い状態の油で調理することで、安全でおいしい揚げ物を作っています。

※学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。