

# 給食室の窓から

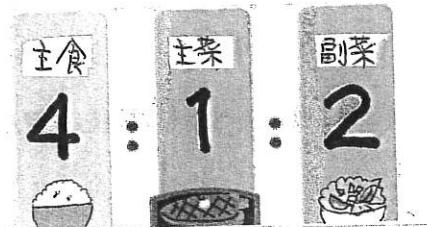
2019.11

## 11月8日は「いい歯の日」

### よく噛むことはなぜ大事？

よく噛むことは、単に食べ物を身体に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるのにとっても重要な働きをしています。ヒトの歯は、穀類、豆類をよくかみ砕く臼歯が16本（親知らずを除く）、肉類・魚介類を噛みちぎる犬歯は4本、野菜などを細かくかみちぎる前歯が8本という構成【16：4：8】になっています。主たる機能による歯数比率から見た割合を根拠に、バランスの良い食べ物の構成は、歯の構成と一致することが望ましいと考えられています。

主食（雑穀類）おもにエネルギーになる  
 主菜（肉・魚類）おもにからだの組織を作る  
 副菜（野菜類）おもにからだの調子を整える



### 噛む8大効用『ひみこのはがよいぜ』

噛む効用について、学校食事研究会が分かりやすい標語を作っています。



ひ…肥満予防  
 み…味覚の発達  
 こ…言葉の発音はつきい  
 の…脳の発達  
 は…歯の病気予防  
 が…がん予防  
 い…胃腸快調  
 せ…全力投球できる!!



よく噛むための7つのポイント

先月、掲載したレシピに不備があったので改めて掲載します。

春雨の処理と加えるタイミングが抜けていました…本当に申し訳ありません。

## はるまき丼 【材料】大人2人分

お米1合、春巻の皮1枚、豚ひき肉50g、ピーマン1個、にんじん1/3本、干し椎茸1個、長ねぎ1/3本、春雨10g、にんにく・生姜（ともにみじん切り）少々、砂糖小匙1、塩少々、片栗粉小さじ1

### 《作り方》

- ① ピーマン、人参、干し椎茸、ねぎをみじん切りにする。春雨は茹でて食べやすい長さに切っておく
- ② ごま油でにんにく、しょうが、豚肉と①の野菜を炒め、豚肉と野菜に火が通ったら、春雨を加え砂糖と塩で味付けをしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。（お好みでしょうゆを少々加えても良い）
- ③ はるまきの皮を1/8に切り、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 炊いたご飯に②の具を盛り、揚げた春巻きの皮を飾ってできあがり

✪春巻きの皮が残ってしまったら・・・サラダにパリパリくずしてふりかけても美味しいです