食育だより

11月　清心保育園
江島・下見

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることは体によい働きがたくさんあります。今月は給食にもれんこんやごぼうを使用した献立をいれています。普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。

よくかむことの効果

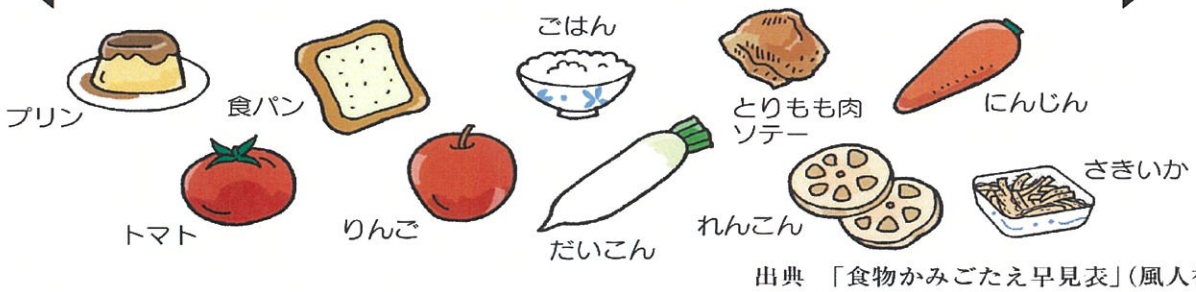
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

食事の後は歯みがきをしよう！

食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。

食品のかみごたえ度

1 ←→ 10



出典　「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

れんこんの栄養と調理のポイント

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物（でんぷん）で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

ビタミンCと食物繊維がたっぷり！歯ごたえもおいしい　れんこん

穴の開いた独特の形から「見通しかきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、煮物など食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。