

みなさんよく噛むことを意識して食事をしてますか？ファーストフードのように柔らかい食べ物と噛み応えがある食材を使う日本食では、一度の食事で噛む回数が2倍も違うようです。よく噛んで食事をするとう体に良いことがたくさんあります。一口食べたなら30回は噛むように意識をして食べてみましょう。

噛むことでたくさんだ液がでます。このだ液が虫歯菌を減らしてくれます。



よく噛むと脳に「おなかいっぱい！」という信号が送られ、食べすぎをふせいでくれます。



よくかんであごの筋肉を動かすと細胞のはたらきが活発になり、記憶力や集中力を高めてくれます。



食べたものを細かくかみくだき、だ液と食べものが混ざることにより、消化吸収がよくなります。



		おもな食品と体内でのはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
3	チキンギョウザ Chicken Potstickers とうもろこしご飯★ Rice with Corn★ きんぴらごぼう Braised Burdock Root ぶどう オレンジ Grapes Oranges 水 Water	鶏ひき肉 Ground Chicken	小麦粉 ごま油(ギョウザ、きんぴらごぼう) Flour Sesame Oil (Gyoza, Braised Burdock Root) ごはん Rice バター(コーンご飯) Butter(Corn Rice)★ サラダ油 Cooking Oil 砂糖 Sugar	キャベツ ねぎ にんにく しょうが Cab bage Scallion Garlic Ginger たれ:しょうゆ 砂糖 お酢 Sauce:Soy Sauce Sugar Vinegar コーン Corn ごぼう にんじん Burdock Root Carrots ぶどう オレンジ Grapes Oranges
10	カレーライス Curry Rice 三色サラダ Tri Colored Salad アップルケーキ イチゴ添え Apple cake with Strawberries ★ 水 Water	牛ひき肉 Ground Beef 卵 牛乳 Eggs Milk (Apple Cake) ★	ごはん Rice ジャがいも Potatoes サラダ油 Cooking Oil カレールー Curry Roux 砂糖 Sugar はちみつ Honey ケーキミックス(牛乳含む) Cake Mix (Contains Milk) ★	たまねぎ にんじん Onions Carrots コーン トマト きゅうり 酢 Corn Tomatoes Cucumbers Vinegar りんご アップルソース シナモン いちご Apples Apple Sauce Cinnamon Strawberries
17	 夏休み Summer Break			
24				

★はアレルギー特定原材料:たまご、落花生、乳(乳製品も含む)