

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★かみかみスープ★

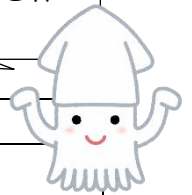


6月4日～10日

「歯と口の健康週間」

よくかむことは、歯と口の健康のために大切なことです。

今回は、よくかむ食材（するめいかや根菜）を使っています。するめいかのうま味も味わうことができます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肉 (もも・脂身つき)	40		千切り
大根	80		千切り
にんじん	60		千切り
干しいたけ	4		水で戻し、千切り
するめいか	20		千切り
ほうれんそう	80		下ゆでし、ザク切り
和風だし	4	小さじ1	
塩	4	小さじ1	
こしょう	0.2	少々	
濃口しょうゆ	6	小さじ1	
水	600	3カップ	

〈作り方〉

- ① 野菜を洗い、切る。
- ② 水を鍋に入れ、軽く沸騰させたところに、豚肉を入れ、灰汁をとる。
- ③ ②に大根、にんじんを入れ、火が通ってきたら、しいたけ、するめいかを入れる。
- ④ 和風だし、塩、こしょう、しょうゆを入れて味を調えたら、ほうれんそうを入れて完成。

＊＊「よくかむこと」の合い言葉は『**ひみこのはがいで**』＊＊



邪馬台国の女王
卑弥呼

私の時代は、食事の時に1日あたり約4000回かんでいました。今では約600回とも言われ、かむ回数が減ってきています。意識してかむように心がけましょう！

ひ：肥満予防
み：味覚の発達
こ：言葉の発音がはっきり
の：脳の発達
は：歯の病気の予防
が：がんの予防
いー：胃腸の働きを促進
ぜ：全身の体力向上と全力投球