

# ミール

第92号

令和7年度春号 八潮市教育委員会

## よくかんで食べることが大切なのはなぜだろう？

食事をするときの目標には、「30回よくかんで食べましょう」というものがあると思います。よくかむことで、食べ物は小さくなり、のどに詰まることなく、胃腸までスムーズに到着します。また、しっかりかむことは、みなさんのからだにとって良いことばかりです。食べる習慣は身に付くと、変えることが難しいといわれています。小学生のうちから、よくかむことを意識して、習慣化させましょう。また、よくかむためには、健康な歯も大切です。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

## よくかむことで…？

<p><b>消化の第一歩</b></p> <p>食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。</p>	<p><b>口内の健康を保つ</b></p> <p>だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯もふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。</p>	<p><b>食べすぎを防ぐ</b></p> <p>脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p><b>脳の活動を活発に</b></p> <p>脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。</p>
---	---	--	---

**味がよく分かる**

簡単に説明をすると、「味」は、唾液にとけた味の物質が、舌にある「味らい」を刺激して、脳に伝わることで分かるようになっています。かめばかむほど、唾液と食べ物がよく混ざるので、よくかむことがよく味わうことにつながるのです。

## かみぎたえのある食品もと入れよう!



## くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p><b>トラ</b></p> <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>	<p><b>ウマ</b></p> <p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>
<p><b>ヒト</b></p> <p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>	

## 知っていることはあるかな？ お魚について



**魚の栄養でパワーアップしよう!**

たんぱく質 なたねの体の骨や肉をつくります。魚は「たんぱく質」が豊富でたんぱく質の食品です。

カルシウム 骨や歯を支えます。

不飽和脂肪酸(DHA・EPA) 脳の働きをよくしてくれます。特にDHAは脳の発達に重要な役割を果たします。

<p><b>はまち (いなだ)</b></p> <p>ぶりの幼魚で、大きさが20cm~40cmくらいのも。関西では「はまち」、関東では「いなだ」と呼ぶ。</p>	<p><b>あじ</b></p> <p>仲間がたくさんあるが、普通は「マアジ」を指す。尾の近くにゼイゴといううけのようなうろこをもつ。味がよいのでこの名前がついたとされる。</p>	<p><b>いわし</b></p> <p>いくつか種類があるが、絵のいわしは「まいわし」。他に「うるめいわし」や「かたくちいわし」もある。まいわしはおなかに黒い斑点があるのが特徴。身は柔らかく、手でさばくことができる。</p>	<p><b>さんま</b></p> <p>秋を代表する魚で「秋刀魚」の字も当てられる。近海で獲れた新鮮なものは内臓まで好んで食べられる。近年、漁獲量が急に減り、とても心配されている。</p>
<p><b>まさば</b></p> <p>「まさば」「ごまさば」「大西洋さば」がある。まさばは背中が「さば紋」という波のような模様があるのが特徴。缶詰やさば節にも加工される。</p>	<p><b>かつお</b></p> <p>海流に乗り、日本近海を春と秋に通る。春の「初かつお」に対して、秋の「戻りかつお」は、夏に北の海でたくさんえさを食べ、あぶらがのっているのが特徴。</p>	<p><b>かんぱち</b></p> <p>ぶりに似ているが、ぶりよりも温かい海を好み、色もやや黄色っぽい。上から見ると頭の部分に「八」の字のような模様があり、これが名前の由来とされる。</p>	<p><b>しろざけ</b></p> <p>日本で獲れる一般的なさけ。秋にふるさとの川に戻ってくるのが「秋さけ」だが、夏には「時知らず」という若いさけも海で獲れる。じつは白身魚で、身の赤色はえさのプランクトンの色。</p>

## 焼き魚の食べ方

- 1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。
- 2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。
- 3 あたまの中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。
- 4 たべ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

## 焼きあじのかみかみ野菜あんかけ

- 【材料】2人分**
- あじ(ワタヌキしたもの) 2尾
  - 塩 適量
  - ごぼう 20g
  - にんじん 6分の1本(約35g)
  - 小松菜 1株(約30g)
  - しいたけ 1個(約20g)
  - 油 適量
  - かつおだし 250ml
  - しょうゆ 小さじ2(12g)
  - 片栗粉 小さじ2(6g)
  - 水 小さじ1(5g)

- 【用意するもの】**
- キッチンペーパー
  - フライパン
  - クッキングシート
  - 菜箸
  - 包丁
  - まな板
  - ポウル

- 【作り方】**
- 焼きあじ
- あじは、流水でよく洗い、キッチンペーパーで水気をよく拭き取ります。
  - あじに塩を振って、約10分置き、出てきた水分をよく拭き取ります。
  - フライパンにクッキングシートを敷いて、あじを焼きます。
- かみかみ野菜あんかけ**
- ごぼうをささがきにし、水(分量外)にさらします。
  - にんじんを短冊切り、小松菜を3cm幅に切ります。しいたけは、軸を落として、薄切りにします。
  - フライパンに油を敷き、水気を切った、ごぼうとにんじん、しいたけを入れ炒めます。
  - ③の野菜等がしんなりしたら、小松菜とかつおだし、しょうゆをフライパンに入れ、さらに炒めます。
  - 小さめポウルに片栗粉と水を入れて混ぜ、水溶性片栗粉を作ります。
  - フライパンの火を止めて、⑤の水溶性片栗粉を入れ、よく混ぜます。
  - フライパンの火を付けて、全体にとろみがつくまで、さらに加熱します。
- ⇒お皿に「焼きあじ」をのせ、上から「かみかみ野菜あんかけ」をかけましょう。

