

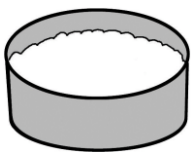
がつ
12月

「カミカミ献立」の紹介

ちく くに げつ / ちく か か
A地区15日(月) / B地区9日(火)



カミカミチキンごぼう



ごはん



とうふのちゅうかふうスープ

こんだて
今月のカミカミ献立は、「カミカミチキンチキンごぼう」です。山口県の学校給食発祥の料理「チキンチキンごぼう」を参考に考案した献立です。

けいにく あぶら
鶏肉とごぼうを油でカラッと揚げ、からいりしたいりこと一緒に甘いたれで和えています。食材を揚げることでかみごたえが増します。

よくかんでいただきます。

「だ液」の効果

くち た もの からだ はい ばしよ
口は、食べ物が体に入るはじめの場所で、よくかんで食べると口の中に、だ液がたくさん出ます。

えき にち やく リットルで
だ液は、1日に約1~1.8 L 出るといわれ、たくさん出ること、食べ物の飲みこみやすくなり、さらに消化吸収を助けます。また、だ液には、むし歯や病気を予防する効果もあります。



「だ液」でがん予防??



えき
だ液って
すごいね!

えき びょうき げんいん わる ぶっしつ
だ液には、「がん」などの病気の原因となる悪い物質をすばやく分解して、毒を消すような働きがあります。

えき だ たいせつ
だ液をたくさん出すためには、よくかむことが大切です。

あじ
かみごたえのあるものを味わいながら、よくかむことで、だ液がたくさん出ます。日頃から意識してかむようにしましょう。