

がつ 3月 「カミカミ献立」の紹介

ちく か げつ / ちく か か
A地区9日(月) / B地区10日(火)

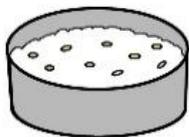
あさりとやさいのごますあえ



きゅうにゆう



わかさぎのこはくあげ



むぎごはん



ぐだくさんみそしる

こんげつ 今月のカミカミ献立は、「わかさぎのこはくあげ」です。

わかさぎに下味をつけ、油でカラッと揚げた色が、琥珀という黄金色の宝石に似ていることから、「こはくあげ」といいます。香ばしく、かみごたえがある献立です。

かみごたえのあるものを、よくかむことで全身の力が強くなります。食感を楽しみながら、よくかんでいただきます。



うんどう 「かむこと」と「運動」は関係あるの?



「かむこと」と「運動」には様々な関係があることがわかっています。

人はかみしめた時に、自分の体重と同じくらいの力が奥歯にかかるといわれています。

そのように大きな力でかみしめることで、全身の筋力を瞬間的に高めることができます。

歯と歯がきちんとかみ合うことで、頭の位置が固定されて腰の位置も安定し体のバランスを保つのに役立ちます。また、しっかり奥歯をかみしめるとパワーが出て集中力が高まります。

逆に、しっかりかむことができないと、力が出なかったり、体が不安定になったりすることがあります。自分の力をしっかり出すためには、日ごろから意識して、

食べ物をしっかりかみ、歯を大切にしましょう。

