12月 「カミカミ献立」の紹介

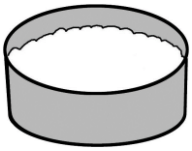
A地区14日（月）／B地区11日（金）

ひじきのカミカミごまサラダ

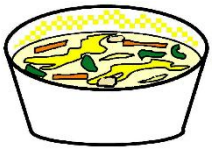




ししゃものてんぷら



ごはん



むらくもじる

今月のカミカミ献立は、「ひじきのカミカミごまサラダ」です。

ひじき、にんじん、まぐろのあぶらづけ、ひよこ豆を調理員さんの手作りドレッシングで和えています。

それぞれの食材の食感の違いが楽しめるサラダです。

よくかんで、おいしくいただきましょう。



～「だ液」のひみつ～



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。

だ液は、1日に約1～1.8Ｌ出るといわれ、たくさん出ることで、食べ物が飲みこみやすくなり、さらに消化吸収を助けてくれます。また、だ液には、口から体に細菌が入り込むのを防いだり、虫歯を予防したりする効果もあります。



「だ液」でがん予防??

だ液には、「がん」になるかもしれない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。

だ液をたくさん出すためには、よくかむことが大切です。

かみごたえのあるものを、よくかんで味わうことで、だ液がたくさん出ます。意識して食べてみましょう。

【ひみこのはがいいぜ】が：がん予防