今日の給食　　11月17日(金)

食育の日「かみかみメニュー」を食べよう

毎月 19 日の「食育の日」には、よくかむことを意識してもらうために、かみかみメニューを取り入れています。今月は「切干大根の炒り煮」を入れました。切干大根は、生の大根を千切りにし、天日干しして作られます。干すことで、栄養価がぎゅっと凝縮され、うま味や噛みごたえがアップします。

ところで、私たちは 1 回の食事で何回くらい噛んでいると思いますか？あるデータでは、現代は約 620 回だそうで、昭和の初め頃と比べると約半分に減っているそうです。昔の日本の食事、例えば今日の給食のような、ごはん、焼き魚、煮物、みそ汁の組み合わせは、噛む回数が自然と多くなります。おうちでも、切干大根や魚などを食べてみましょう。