

# ごちそうさま

## 移動キッチンカーのカレーを味わいました。

社会福祉法人わらしべ舎の「カレーショップ桜蔵」に依頼して、自啓寮の前に出店販売をお願いしました。目的は、様々な食事の形態を体験すること、また、わらしべ舎のことを知る機会とする、なんて考えましたが、じつは「おいしいカレーを食べたい！」が一番の目的でした。

私はメガチキンカレー辛口を食べましたが、ほどよい辛さで美味しかったです。



いい香りが・・・  
早く食べたいよー

◎メニューは

**メガチキンカレー＋フランクフルト  
牛タンカレー のどちらかを選びました。**

カレーが美味しくてごはんが進み、寮の炊飯器で「つや姫」を八合炊いて準備していたのですが、お代わりする人が続出し、あわてて再度炊きましたが、間に合わず、食べ足りない生徒がいたようでした。おやつタイムにおにぎりにして食べた次第です。

牛タンは期待していたより  
小さな肉だったようで、  
がっかりしていた生徒も・・・!



わらしべ舎のスタッフの方です。ありがとうございました！



さすが寮生、後片付けもぱっちり(´-`)g"

## ◎6月は歯と口の健康週間、虫歯予防デーがありました。

よく噛む習慣を身に付けましょう

**コツ1** かみごたえのある食品、料理を食卓にのせましょう



1口30回を目標に、ごぼうやだいこん、にんじんなどの根菜類、骨まで食べられる魚や、いかやたこなど、かめばかむほど味の出る食品を利用しましょう。

**コツ2** 食事の時間をゆっくりとりましょう



忙しさのあまり「早く食べなさい」と言いたくなる気持ちを抑えて、会話を楽しみながら時間をかけて食事をしましょう。心も豊かになります。

携帯食のパンの希望を聞くと、柔らかいパンばかりが目立ちます。固いパンをもっとかみしめて食べてほしい。



# ◎健康のための基本技「カメカメ、歯！」



大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて精神的にも落ち着かない10代は、歯と口にトラブルを抱えやすい時期です。食事ではやわらかいものだけでなく、かみごたえのあるものを意識して選び、よくかむ習慣を身に付けましょう。

## 10代はむし歯リスクが高い!



生え替わった永久歯はまだ弱く、みがき残しにより虫歯になりやすい時期です。家の外での間食が増えたり、試験勉強中の夜食など、成長とともに虫歯になりやすい生活に変わっていくのも原因です。

## 「思春期性歯肉炎」にも注意!

**CHECK!**



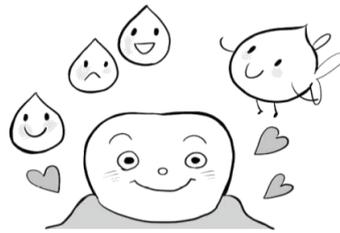
思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べ、食後に正しい歯みがきをすることが予防に役立ちます。

## 肥満予防にも効果!



よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらにゆっくりよく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感が得られます。

## だ液パワーを味方に!



かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つはたらきや抗菌作用、むし歯予防効果もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。

## ◎かみごたえのある料理を紹介します◎

### 『かみかみあえ』

＜材 料 4人分＞	
さきいか	40g
にんじん	30g
だいこん	180g
きゅうり	60g
白いりごま	3g
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

※分量はお好みで加減してください。

### 作ってみよう♪

#### <作り方>

- ①にんじん、だいこん、きゅうりは千切りにし、にんじんとだいこんは固めに茹でておきます。
- ②調味料を混ぜ合わせておきます。
- ③3cmに切ってほぐしたさきいかと、①、②をよくあえます。最後に白いりごまを混ぜます。

#### ★ポイント

少し時間をおいて、野菜から出た水分を、さきいかの吸ってしっとりしたところが、食べごろです。

学校給食の  
人気メニュー  
です!

