



岡山県立岡山東支援学校 2024.10

朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだ暑い日が続いています。気温差に体調を崩しがちです。季節のおいしい食べ物を食べ、よく運動をして健康管理をしていきましょう。

よくかんで食べましょう

なぜ、よくかむことはたいせつなの？



胃腸の負担を減らします。



だ液がたくさん出て、虫歯を防ぎます。



食べすぎを防ぎます。



リラックス効果を得られます。



細菌の活動を抑えます。



集中力や記憶力がアップします。

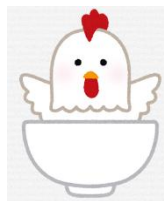
最近、昔より柔らかい食べ物や口当たりの良い食べ物が増えています。「よくかまない子」や「よくかめない子」が増えてきているように思います。よくかむことのメリットはたくさんあります。意識してかむようにしましょう。

作ってみませんか

みんな大好き♡

【とりめし】

材料（2人分）



作り方

ご飯	2 杯分	(たれ)
鶏肉こま切れ	70 g	黒砂糖 小さじ 2
酒	少々	しょうゆ 小さじ 2
塩	ひとつまみ	みりん 小さじ 1 強
でん粉	適量	たまねぎ 80 g
揚げ油	適量	きざみのり 適量

- ①鶏肉に酒と塩で下味をつける。
- ②①の鶏肉にでん粉を付けて油で揚げる。
- ③たまねぎを薄切りにする。
- ④たれとたまねぎを鍋に入れて加熱する。
- ⑤②の鶏肉とたれをからめる。
- ⑥丼ぶりにご飯を盛り付け、⑤の鶏肉、きざみのりをのせて、できあがり。