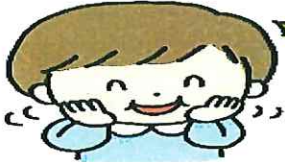




今月の食育目標：よく噛んで食べましょう！



咀嚼の大切さ



食事をする時に「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかせかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

☆愛知県郷土料理☆

小倉トースト

名古屋の喫茶店で誕生し、客の学生たちが当時流行っていたバタートーストをぜんざいにくぐらせて食べている姿をみた店主が考案し作ったのが小倉トーストです♪

【材料】4人分

- ・食パン（6枚切り）・・・4枚
- ・つぶあん・・・200g
- ・バター・・・適量

【作り方】

- ① パンをトースターで焼き色がつくまで焼く。
- ② トーストにバターを塗り、つぶあんをのせる。

マーガリンでなくバターを使った方が体に優しいですよ♪

