

津久見市食育推進計画

「食」は、健康な体と豊かな心を育み、生きていく力や楽しみ・喜びを与えてくれるものです。津久見市ではこの計画を市民の行動指針として、生涯を通じて心身ともに健康で心豊かに暮らせる取組みを行っています。今年度「パクパクだより」では、津久見市食育推進計画から食に関する話題を紹介し、津久見の食文化や健康な食生活についてぜひ考えてみてください。

計画の詳細は津久見市ホームページに掲載しています

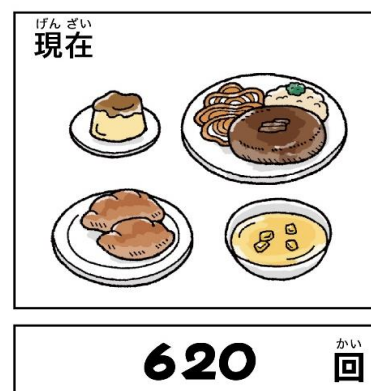


お口の健康を保とう

むし歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。噛みごたえのあるものを食べ、食後に必ず歯みがきをして、口の健康を保つことを実践しましょう。

噛む回数が減っている！

昭和初期の食事は、噛みごたえのある野菜や豆類が多く使われていたとされています。現代の食事は、噛みごたえのない、やわらかい食品が多く、噛む回数が減ってきています。



だ液のはたらき

よく噛むと、だ液がたくさんでます。だ液には細菌を溶かす物質（リゾチーム）がふくまれており、様々な良い働きをします。



給食レシピ



青のいポテトビーンズ

材料	5人分
じゃがいも(2個)	300g
大豆(乾燥)	25g
かたくり粉	適量
揚げ油	
青のり	少々
塩	少々

作り方

- 大豆は一晩水につけてもどす。
- じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。水にさらす。
- 大豆は水をきり、かたくり粉をつけてカリッとなるまで揚げる。(160℃)
- じゃがいもは水をきり、素揚げする。(170℃)
- ボウルに③、④、青のり、塩を入れてからめる。