

# 【副菜】 具だくさんきんぴらごぼう

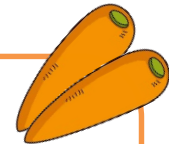
(材料は小学生の量です。中学生の量は1.2倍です)



材料	1人分	作り方	
ごぼう	25g	①ごぼう、にんじんはせん切りにする。 糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。 干しいたけは、水で戻しておく。 ②さやいんげんは食べやすい長さに切る。 ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、火が通ったら、①の野菜を入れさらに炒める。 ④③の野菜に火が通ったら、アの調味料を入れ、②のさやいんげんを入れ仕上げる。	
にんじん	10g		
糸こんにゃく	10g		
豚ひき肉	10g		
さやいんげん	5g		
干しいたけ	1g		
油	小さじ1/2(2g)		
ア	しょうゆ		小さじ1/2(3g)
	砂糖		小さじ1/3(1g)
	酒		小さじ1/5(1g)
	いりごま	小さじ1/2(1g)	
	小さじ1/2(2g)		

1人分:エネルギー79kcal たんぱく質3.1g 脂質4.2g カルシウム38mg 食塩0.5g

## <調理の豆知識>



- ・ごぼうやにんじんは、繊維にそって縦に切ると歯ごたえがあるきんぴらごぼうになります。
- ・ごぼう、糸こんにゃく、干しいたけなど食物繊維が豊富な食材を使用しています。
- ・ごぼうは、あくが強く空気に触れると、茶色に変色します。切った直後、すぐ水につけあく抜きをしましょう。酢水につけると白く仕上がります。

## よくかんで食べる 習慣をつけましょう



みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？  
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。  
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

### かむことの効果

- ・よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- ・だ液がたくさんでるので、おし歯を予防する効果があります。
- ・食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- ・あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。

### よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



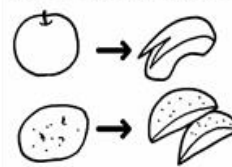
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。