



～口とだ液の働き～

◎口の役割◎

①消化器官

- 食べものを砕いて舌で混ぜる
- 消化酵素のだ液を分泌させる
- 食べものとだ液を混ぜて体内に送り込む

②発声

③呼吸

④感覚器官

- 味覚、食品の固さ・やわらかさを感じる
- 快・不快を感じる



良く噛むとどうしていいの？

① 味覚の発達

薄味でもおいしく感じ、食品素材のもち味がわかります。

② 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

③ 頭の働きを良くする

大脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

④ 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します

⑤ ことばの発音をはっきりする



だ液の毒消し力

- 発ガン物質のトリプ-P-1、カビ毒のアフラトキシン、大気汚染の元凶のベンツピレンなどの変異性原生をほとんど消してしまいます。
- 食品添加物 AF-2、ハムやソーセージに含まれている恐れがあるニトロソ化合物、たばこのヤニや魚の焦げにも毒消し効果があります。

《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「かみかみカレーライス」です。

《材料：4人分》

- ・豚バラ肉 100g
- ・じゃがいも 中1個
- ・玉ねぎ 中1個
- ・にんじん 小1本
- ・ごぼう 1/4本
- ・れんこん 100g
- ・水煮大豆 50g
- ・しょうが 1かけ
- ・にんにく 1かけ
- ・カレールウ 140g
- ・サラダ油 適量
- ・ウスターソース 7g
- ・ケチャップ 4g

《作り方》

- ① じゃがいも・にんじん・れんこんは1.5cm角のさいの目に切ります。たまねぎは薄くスライスして、ごぼうは乱切りにします。しょうが・にんにくはみじん切りにします。
- ② 鍋に油をひいて、豚バラ肉・しょうが・にんにくを炒めます。
- ③ ②に火が通ったら、玉ねぎを加え、水気が出るまで炒めます。
- ④ トロトロになったら、じゃがいも・にんじん・れんこん・ごぼうを入れて炒めます。
- ⑤ ④に大豆を加えて、材料が浸るくらいまで水を加え、やわらかくなるまで煮込みます。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、カレールウ・ウスターソース・ケチャップで味付けします。