

いただきます



令和8年10月19日発行
発行者／
役場子育て支援課
子育て支援係
電話62-9733

しっかり噛んで食べていますか？ ～ひみこのはがいーぜ～

卑弥呼が活躍した弥生時代の人たちは、現代の6倍ほど噛んで食事をしていたそうです。弥生時代の人たちのようによく噛むと、いろんな効果が！いつもよりもしっかり噛むことを意識してみましょう。食材の固さや大きさに食感をだすことも効果的です。

肥満予防

満足感や満腹感に
つながり食べすぎ防止に

ことば

正しい口の開き方が
身につき、正しい発音に

歯の病気予防

歯並びがきれいになり
虫歯や歯周炎になりにくい

胃腸快調

消化吸収をよくし、
胃腸の働きを活発に！

ひみこのはがいーぜ

味覚の発達

素材の味がよく
わかるようになります

脳の発達

噛む力が強い子ほど、
幾何図形のテストが
好成績というデータが！

がん予防

よく噛むと唾液が増えます。
唾液には発がん性物質を
抑える働きがあります

全力投球

スポーツ選手には
歯並びがいい人が
多いというデータが！

食に関する知識をお届け！

～玉ねぎ編～

イチゴとの意外な共通点？

辛味や独特なおいおいのせいでわかりにくいですが、たまねぎの甘さは野菜の中でもトップクラス！その甘み成分の量はイチゴと同等だと言われています。

生で食べると辛いですが、しっかり炒めることで辛味成分が分解され、さらにたまねぎの細胞が壊れるため、甘みを感じられるようになるのです。

玉ねぎの甘みは料理のコクを支えています。カレーはもちろん、スープにもぴったり！玉ねぎの甘みを生かしたポカポカ料理で温まりませんか？

辛味成分は元気の味方！

せっかくの甘さを隠してしまう辛味成分の正体は硫化アリル（アリシン）といい、ニンニクやニラにも含まれます。硫化アリルは疲労回復効果のほか、体温の上昇、免疫力の向上といった働きも。風邪をひきやすいこれからの時期にぴったり！

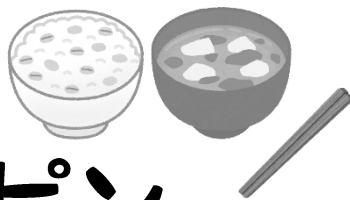
オニオンサラダや、さっと炒めなど、少し辛味が残る料理も取り入れてみましょう。

選び方のポイント

- ・丸みがあり、ずっしりと重い
- ・頭と根本が固く締まっている



食育しシピ



シャリアピン ステーキ



めむろの食育

芽室町では、食育の一環として幅広い世代の方々に対して、食に関する意識向上につながるような取組を継続して行っています。その活動のひとつとして、年2回、町内の保育所（園）、小中学校、病院、高齢者施設、デイサービスなどで、共通の地元産食材を使用した料理を提供しています。

今月は「玉ねぎ」を使用した料理を、各施設で提供する予定です。それに伴い、今回の栄養通信でも、玉ねぎに関する記事やレシピを掲載しています。

ご家庭でも芽室町産の玉ねぎを使ったおいしい料理で楽しい食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？



材料（4人分）

鶏もも肉	1枚
玉ねぎ	1/2個
★ みりん	大さじ2.5
★ 酒	大さじ1.5
★ しょうゆ	大さじ1
バター	小さじ1

【栄養成分】

熱量 210 kcal

たんぱく質 15.5g / 脂質 14.0g

塩分 0.8g / 食物繊維 0.5g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、★の調味料と混ぜ合わせたものに、鶏肉を10～30分ほど漬け込む。
- ② 薄く油をひいて温めたフライパンで、漬け込んだ鶏肉を中火で両面焼く。
- ③ 火が通ったら、お皿に取り出しラップをかけておく。
- ④ 鶏肉を焼いたフライパンをキッチンペーパーでさっとふき取り、漬けダレの玉ねぎを弱火で炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、残りの漬けダレとバターを加え軽く煮詰める。
- ⑥ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、ソースをかけて完成

シャリアピンって？

昭和11年、来日していた有名なオペラ歌手のフョードル・シャリアピンさんが、柔らかいステーキをリクエストしたことがきっかけに生まれた料理のため、このように呼ばれています。柔らかさの秘訣はたまねぎ！玉ねぎに含まれる酵素が、お肉のたんぱく質を分解することで柔らかいお肉に変身します。さらに玉ねぎを炒めることで、ソースにうまみやコクが加わります。豚肉や牛肉など、お肉を変えてアレンジを楽しんでください！

芽室町公式LINEでもしシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式LINEでも公開しています。
登録されていない方は、この機会に友だち追加してみませんか？

LINE 友だち追加