



給食目標:よく噛んで食べる!

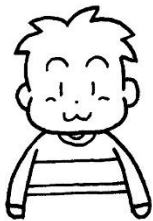
よくかんで食べる 習慣をつけましょう



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。

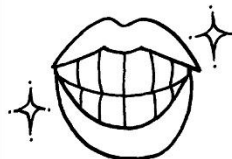
かむことの効果

◇肥満予防



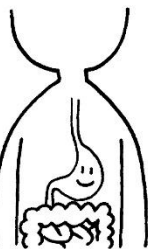
よくかんで、ゆっくり
食べるので適量で満腹感
を得ることができます。
食べすぎを防ぐことになり、
肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



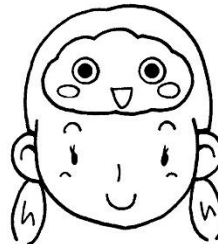
かむことで、だ液が
たくさん分泌されます。
だ液の働きによって、
むし歯菌が活性化しに
くくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみ
くだいたり、だ液と混
ぜあわせて飲み込むため、
胃や腸での消化・吸収
がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、
顔の近くの頭の血
管や神経が刺激さ
れて、脳の働きが
活発になります。

食事時間を調べてみよう

みなさんは食事にどれくらいの時間をかけていますか？
1食にかける時間は20～30分、一口を25～50回かむことが理想とされています。食事内容と時間は密接に関係しているので、あまりに早く食べ終わってしまう場合は食事が足りていないことも考えられます。

よくかまない やめよう! 食べ方

流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

数回しかかまないと飲み込んでいます。

5月22日～26日は
カミカミ週間です!!

しっかりかんで食べようね!

食育だより



5月22日(月)~26日(金)は、本校「カミカミ週間」です。
 よくかんで食べるとからだに良いことがたくさんあるということから、学校給食の献立に、
 かみごたえのあるカミカミメニューを多く組み合わせました。

かみかみメニュー

豚肉のしょうが焼き、ジャコサラダ、根菜のごま風味汁、梅ツナごはん、切り干し大根の和え物、
 ずんだもち、岩石揚げ、ごぼうアーモンドサラダ、しらすとねぎのトースト、ココロ豆サラダ など

カミカミ週間の
献立から



かみかみサラダ



かみかみデザート



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、む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。脳の動きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。

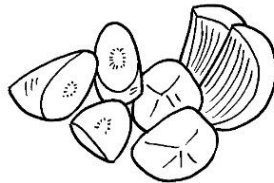
よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



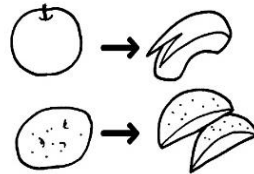
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

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

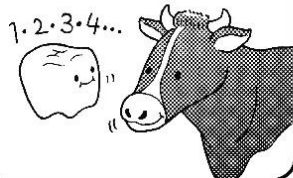
かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。



よくかむために

あと10回
かんでみる

一口30回を目標に、
 食べ物をのみ込む前に、
 10回多くかむことに
 挑戦してみましょう。



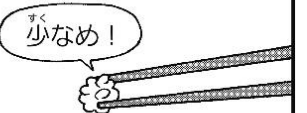
一口ごとに
はしを置く


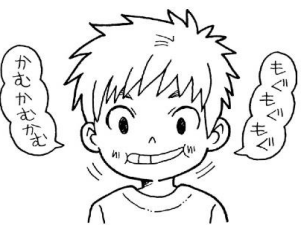
一口食べたら、一回
 はしを置いて、よくか
 んでゆっくり食事を味
 わってみましょう。



一口の量を
少なく

一口の量を少なくす
 ると食事全体のかむ回
 数が増えます。






こ ん だ て	1(月) 牛乳 きびごはん 魚のごま焼き からし菜麩炒め じゃがいものみそ汁 フルーツ寒天	2(火) 牛乳 麦ごはん 酢豚 きゅうりのキムチ和え わかめの中華スープ りんご	<div style="text-align: center;">  <p>①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ</p> </div> <div style="text-align: right;">  <p>よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。</p> </div>	
	あか き	牛乳、さば、卵、ツナ、豆腐、わかめ、麦みそ 米、もちきび、さとう、ごま、麩、油、じゃがいも		牛乳、豚肩ロース、赤肉、糸けずり、わかめ 米、おし麦、でん粉、じゃがいも、油、ごま油、さとう、ごま
	みどり	からし菜、にんじん、もやし、ウージパウダー、えのきたけ、ねぎ、みかん、りんご、寒天		ウージパウダー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、なす、きくらげ、パイナップル、きゅうり、だいこん、白菜、キムチ、長ねぎ、小松菜、えのきたけ、りんご
	中・高	E 759 P 40.7 F 17.6		E 788 P 28.7 F 24.1


こ ん だ て	8(月) 牛乳 鮭ちらし寿司 さつま芋のコロコロサラダ たけのこのすまし汁 たいやき	9(火) 牛乳 五穀ごはん 魚の和風きのこソース ジャーマンポテト ほうれん草のみそ汁 タンナファクルー	10(水) 牛乳 麦ごはん ビーフカレー ほうれん草の磯あえ ヨーグルト	11(木) 牛乳 バーガーパン チキンカツタルタル添え コールスロー もずく冬瓜スープ アセロラミルク	12(金) 牛乳 たけのこごはん 豆腐の土佐揚げ こまつなコーンサラダ なすと油揚げのみそ汁 芋くじ天ぷら	
	あか き	牛乳、鮭、たまご、焼きガザミ、ノリ、アーモンド 米、さとう、こまつな、みそ、油、バター、マヨネーズ、プチたい焼	牛乳、さわら、青のり、ウインナー、ハルメサンチーズ、油揚げ、赤みそ 米、豚肩、鶏皮、もちきび、丸麦、黒米、赤米、さとう、でん粉、じゃがいも、油、タンナファクルー	牛乳、牛ロース、チリメン、焼きのり、ヨーグルト 米、おし麦、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、卵、もずく バーガーパン、小麦粉、パン粉、大豆油、マヨネーズ、アセロラミルク	牛乳、鶏肉、豆腐、糸けずり、ひじき、ツナ、油揚げ、わかめ、麦みそ 米、小麦粉、油、マヨネーズ、さとう、芋くじ天ぷら
	みどり	きゅうりにんじん、絹さや、たくあん、しいたけ、あお豆、レーズン、ウージパウダー、たけのこ、こまつな	たまねぎ、しめじ、エリンギ、まいたけ、しいたけ、ウージパウダー、にんじん、グリーンピース、ほうれん草	にんじん、たまねぎ、しめじ、あお豆、ほうれん草、えのきたけ	ピクルス、たまねぎ、ウージパウダー、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、レーズン、とうがら	しいたけ、たけのこ、にんじん、きくらげ、グリーンピース、ウージパウダー、小松菜、コーン、なす、長ねぎ
	中・高	E 851 P 32.8 F 26.8	E 848 P 37.9 F 23	E 834 P 32.1 F 27.6	E 878 P 36.5 F 38.4	E 861 P 41.1 F 28.3

こ ん だ て	15(月) 牛乳 麦ごはん 豚丼の具 ごぼうのメンチカツ えのきともずくのみそ汁 オレンジ	16(火) 牛乳 発芽玄米ごはん 魚のねぎみそ焼き ゴーヤーチャンプルー 大根とえのきのすまし汁 ミルクキャラメルプリン	17(水) 牛乳 焼きそば 目玉焼き 春巻き 玄米サラダ チンゲン菜スープ	18(木) 牛乳 うまかつてん きびごはん 豚肉のみそ焼き 小松菜炒め ポテトの辛子たらこあえ アーサのすまし汁	19(金) 食育の日 牛乳 きびごはん グルクンのから揚げ 人参シリシリ チムシンジ オレンジ	
	あか き	牛乳、豚肉、メンチカツ、もずく、絹ごし豆腐、赤みそ 米、おし麦、さとう、油、ごま	牛乳、メルルーサ、赤みそ、白みそ、豚もも肉、豆腐、卵、糸けずり 米、発芽玄米、さとう、油	牛乳、豚もも肉、蒸し、かまぼこ、目玉焼き、デンシン春巻 沖繩そば、油、玄米	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、ちぎあき、アーサー、絹ごし豆腐、うまかつ十 米、もちきび、さとう、油、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、グルクン、ベーコン、豚豚肩ロース、赤肉、豚しゃぶ、麦みそ 米、もちきび、小麦粉、油、さとう、オリーブ油、じゃがいも
	みどり	たまねぎ、ごぼう、にんじん、小松菜、しめじ、きくらげ、こんにゃく、寒天、ウージパウダー、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	長ねぎ、ウージパウダー、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、えのきたけ、根みつば	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、きゅうり、コアントマト、あお豆、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ	こまつな、にんじん、もやし	ウージパウダー、シーカーサー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、にんにく、ねぎ、オレンジ
	中・高	E 810 P 33.6 F 28.8	E 706 P 37.2 F 17.4	E 839 P 38.1 F 37.2	E 833 P 34.5 F 32.2	E 878 P 48 F 30.1

カミカミ週間(5/22~5/26)

こ ん だ て	22(月)  牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ジャコサラダ 根菜のごま風味汁 シュークリーム(いちご)	23(火) 牛乳 梅ツナごはん 魚のみそマヨチーズ焼き 切干大根の和え物 トマト卵スープ ずんだもち	24(水)  牛乳 菜めし 岩石あげ ごぼうアーモンドサラダ かき玉汁	25(木) 牛乳 しらすとねぎのトースト コロコロ豆サラダ あさり入りクラムチャウダー フルーツポンチ	26(金)  牛乳 麦ごはん 天井(具) きゅうりとわかめの酢の物 なめこと山芋のあかだし ソフトプルーン	
	あか き	牛乳、豚肉、チリメン、蒸し、大豆、カルパソニー、マローファットピース、レッドキドニー、青のり 米、おし麦、油、さとう、ごま油、里芋、イタドリ、こんにゃく、ごま、国産小麦のシュークリーム	牛乳、ツナ、キングクリップ、麦みそ、チーズ、マローファットピース、レッドキドニー、青のり 米、ごま、マヨネーズ、さとう、ごま油、でん粉、白玉だんご	牛乳、チリメン、大豆、ひじき、青のり、ロースハム、アーモンド、鶏肉、絹ごし豆腐、卵 米、おし麦、さつまいも、小麦粉、さとう、油、ごま、玉だんご	牛乳、チリメン、チーズ、青のり、カルパソニー、マローファットピース、レッドキドニー、アーモンド、コッペパン、マヨネーズ、グルテン、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、青のり、卵、わかめ、ちくわ 米、おし麦、さとう、小麦粉、油、里芋
	みどり	しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	梅しめじ、長ねぎ、小松菜、たまねぎ、ウージパウダー、切干大根、きゅうり、もやし、にんにく、トマト、青大豆	ウージパウダー、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、さんとうさい	長ねぎ、コーン、あお豆、きゅうり、プルーン、にんじん、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、ナタデココ、アロエ、黄桃、パイナップル、りんご	しょうが、ゴーヤー、かぼちゃ、ウージパウダー、きゅうり、なめこ、根みつば、プルーン
	中・高	E 838 P 35.4 F 31.5	E 762 P 36.6 F 22.1	E 780 P 29.8 F 27	E 845 P 36.9 F 36.1	E 825 P 31.6 F 24.1

お弁当給食(5/29~6/9)

こ ん だ て	29(月)  牛乳 オレンジ きびごはん チキンのたらこマヨ焼き 枝豆しゅうまい ひじき炒め なすの揚げびたし	30(火) 牛乳 アメリカンドック 麦ごはん さんまゆずみそ煮 豚肉の赤しそ焼き ほうれん草炒め 冬瓜ともずくの梅煮	31(水) 牛乳 きびごはん ぶどう 味付肉団子 チキンの照焼き 春雨炒め かぼちゃサラダ	
	あか き	牛乳、鶏肉、ひじき、豚もも肉、油揚げ、チリメン 米、もちきび、マヨネーズ、切こんにゃく、さとう、油	牛乳、さんまゆず味噌煮、豚肉、ベーコン、もずく 米、おし麦、さとう、油	牛乳、肉団子、豚肩ロース、赤肉 米、もちきび、さとう、緑豆、はるさめ、油、マヨネーズ
	みどり	にんじん、いんげん、なす、絹さや、オレンジ	ゆかり、ほうれん草、にんじん、もやし、コーン、とうがん、絹さや、梅ぼし	キャベツ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、きくらげ、かぼちゃ、りんご、あお豆
	中・高	E 872 P 31 F 34.8	E 826 P 28.9 F 32.5	E 844 P 33.9 F 22.7

バランスの良いお弁当づくりのポイ



☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。