



給食目標:よく噛んで食べる!

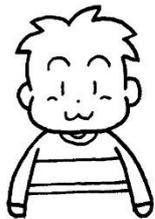
よくかんで食べる 習慣をつけましょう



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。

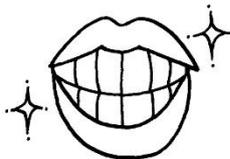
かむことの効果

◇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



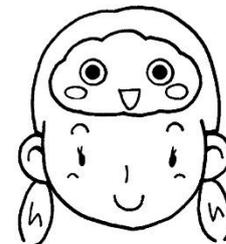
かむことで、だ液が
たくさん分泌されます。
だ液の働きによって、
むし歯菌が活性化しに
くくなります。

◇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

数回しかかまないで飲み込んでいます。

5月20日~24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。

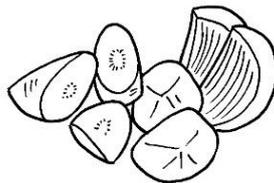
よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



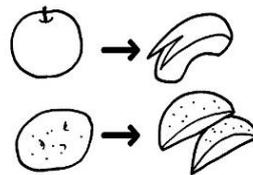
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

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。



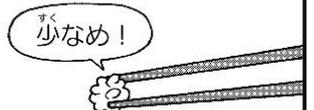
一口ごとに
はしを置く

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	バランスの良いお弁当づくりのポイント 			1(水) 牛乳 きびごはん チキンのカラフル焼き アスパラサラダ キャベツのスープ たいやき	2(木) こどもの日献立 牛乳 たけのごはん カツオカツ かぼちゃサラダ もずくのみそ汁 こどもの日ゼリー	3(金) 	
	あか				牛乳、鶏肉、バルメザンチーズ(乳)		牛乳、油揚げ(大豆)、もずく、妻みそ(大豆)
	き				米、もちきび、ノンエッグマヨネーズ		米、こめ油、大豆油(大豆)、ノンエッグマヨネーズ
	みどり				にんじん、ピーマン、赤ピーマン、グリーンアスパラ、きゅうり、えのきたけ、キャベツ		しいたけ、たけのこ、にんじん、きくらげ、グリーンピース、りんご、皮つき 生、えのきたけ、ねぎ
	高				E 726 P 26.7 F 21.3		E 775 P 30 F 24.9

こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水) ゴーヤの日	9(木)	10(金)	
			牛乳 五穀ごはん 肉じゃが 小松菜のタンカン和え 鶏とシブイの汁 りんご	牛乳 黒糖パン キャベツメンチカツ 夏野菜サラダ クリームコーンスープ パナナ	牛乳 麦ごはん 魚のねぎみそ焼き ケーブイリチー かぼちゃのみそ汁 フルーツヨーグルト	
	あか	牛乳、牛ロース、結び昆布		牛乳、チリメン、豚肩ロース、赤肉、豆腐(大豆)	牛乳、昆布、ベーコン	牛乳、メルルーサ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、豚肩ロース、赤肉、昆布、蒸しかまぼこ、わか
	き	米、胚芽麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、じゃがいも、こめ油、ごま油(ごま、大豆)、さとう		米、ごまさとう、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)	黒糖、バター(小麦、乳、大豆)、大豆油(大豆)、じゃがいも	米、おし麦、さとう、切こんにやく、こめ油
	みどり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにやく、こまつな、キャベツ、とうがんとん、りんご、皮つき 生		しょうが、ゴーヤ、だいこん、にんじん、ごぼう、しじみ、しいたけ、長ねぎ	きゅうり、トマト、コーン、オクラ、クリームコーン	長ねぎ、切干大根、かぼちゃ、ねぎ、みかん、パインアップル、りんご、皮つき 生
高	E 763 P 34.1 F 22		E 792 P 33.4 F 22.6	E 830 P 28.9 F 31.5	E 775 P 36.7 F 16.6	

こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金)	
	牛乳 きびごはん 鶏肉の若草焼き パパイアサラダ なめこのみそ汁 チーズ	牛乳 麦ごはん 酢豚 しゅうまい わかめの中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 わかめごはん 魚のきのこソース きゅうりのごまあえ 厚揚げのみそ汁 シークァーサーゼリー(手作り)	牛乳 五穀ごはん 豚肉の三味焼き 千切りイリチー チムシンジ	牛乳 ミートスパゲティ グリーンサラダ マッシュルームスープ	
	あか	牛乳、豚も肉、焼売(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、わかめ	牛乳、チリメン、ホキ、厚揚げ(大豆)、わかめ、赤みそ(大豆)、アガー	牛乳、豚肩ロース、赤肉、昆布、豚も肉、ちきあぎ、豚レバー、妻みそ(大豆)	牛乳、豚肉、牛肉、粉チーズ(乳)、ツナ、鶏肉	
	き	米、もちきび、ノンエッグマヨネーズ	米、おし麦、でん粉、じゃがいも、大豆油(大豆)、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ごま	米、ごまさとう、でん粉、じゃがいも	米、胚芽麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、ごまさとう、切こんにやく、こめ油、じゃがいも	栄養価は日本食品栄養成分表2015年版(7訂)にもとづく、バター(乳)、さとう
	みどり	パパイア、きゅうり、パインアップル、シークァーサー果汁、なめこ、根みつば、葉、生	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、しいたけ、パインアップル、長ねぎ、えのきたけ	たまねぎ、しじみ、エリンギ、しいたけ、きゅうり、だいこん、たくあん(小麦)、にんじん、長ねぎ、シークァーサー果汁	長ねぎ、切干大根、にんじん、にら、だいこん、にんにく、ねぎ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれん草
高	E 794 P 38 F 26.4	E 817 P 29.3 F 24.4	E 662 P 31.1 F 13.4	E 811 P 41.9 F 23.9	E 811 P 37.1 F 30.3	

カミカミ週間(5/20~5/24)

こ ん だ て	20(月)	21(火) カミカミの日	22(水)	23(木)	24(金)	
	牛乳 玄米ごはん 豚肉の梅焼き れんこんとナッツのサラダ しめじのみそ汁	牛乳 黒米ごはん 魚のもずくあんかけ ウカライリチー シカムドウチ うまかつてん	牛乳 きびごはん ハニーマスタードチキン こまつなコーンサラダ ラビオリスープ ミニフィッシュ	牛乳 麦ごはん 豚丼の具 ミミガーのピーナッツ和え さつま芋のみそ汁 りんご	牛乳 しらすとねぎのトースト いんげんのごま和え にんじんポタージュスープ そふと黒豆	
	あか	牛乳、豚肉、アーモンド、わかめ、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	牛乳、クワトロ、もずく、おから、ひじき、蒸しかまぼこ、豚も肉、豚肩ロース、赤肉、うまかつ(小麦、大豆)、ごま	牛乳、鶏肉、ひじき、ツナ、ペーコン、ラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)、カタクチイワシ	牛乳、豚肉、ミミガー、白みそ(大豆)、妻みそ(大豆)	牛乳、チリメン、青のり、チーズ(乳)、とりささみ(鶏肉、寒天)、脱脂粉乳、生クリーム、黒豆
	き	米、玄米	米、黒米、でん粉、大豆油(大豆)、さとう	米、もちきび、はちみつ、ノンエッグマヨネーズ、さとう	米、おし麦、さとう、緑豆はるさめ、こめ油、ピーナッツ、バター(落花生、大豆)、さつまいも	米、おし麦、小麦粉(小麦)、バター(乳)、クルトン(小麦、卵、大豆)
	みどり	れんこん、赤ピーマン、きゅうり、レーズン(干しぶどう)、しめじ	ねぎ、にんじん、もやし、からし菜、とうがんとん、しいたけ	シークァーサー果汁、小松菜、コーン、たまねぎ、にんじん、セロリ、レタス、にんにく	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、りんご、皮つき 生	長ねぎ、コーン、にんじん、たまねぎ
高	E 817 P 31.3 F 33.5	E 726 P 37.1 F 18.7	E 840 P 35 F 28.6	E 849 P 33.1 F 28	E 733 P 32.4 F 29.7	

お弁当給食(5/27~6/7)

こ ん だ て	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
	牛乳 きびごはん チキンのオレンジソース 枝豆しゅうまい 小松菜炒め なすの揚げびたし	牛乳 麦ごはん 豚肉の赤しそ焼き アメリカンドック きんぴらごぼう いんげんソテー	牛乳 玄米ごはん 照焼き(鶏・魚) 味噌肉団子 春雨炒め ポテトサラダ	牛乳 わかめごはん 白花豆コロッケ いわし梅煮 大根炒め 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 今川焼き 麦ごはん 鮭のムニエル フラワーグラタン ジャーマンポテト ブロッコリー炒め	
	あか	牛乳、鶏肉、ベーコン、チリメン	牛乳、豚肉、豚も肉、ウインナー、スライス(5mm)	牛乳、鶏肉、肉団子(小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)、豚肩ロース、赤肉	牛乳、チリメン、白花豆コロッケ(乳、小麦、大豆)、豚も肉、鶏ひき肉、チーズ(乳)	牛乳、さけ、ウインナー、スライス(5mm)、鶏肉
	き	米、もちきび、マーメレード、でん粉、こめ油、大豆油(大豆)、さとう	米、おし麦、大豆油(大豆)、ごま油(ごま、大豆)	米、玄米、さとう、緑豆はるさめ、こめ油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	米、ごま、大豆油(大豆)、こめ油、さとう、でん粉	米、おし麦、小麦粉(小麦)、バター(乳)、じゃがいも、こめ油、ミニ今川焼き
	みどり	こまつな、にんじん、もやし、なす、絹さや	ゆかり、ごぼう、にんじん、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、オレンジ 生	キャベツ、にんじん、こまつな、きくらげ、きゅうり、コーン、りんご、皮つき 生	だいこん、にんじん、にら、とうがんとん、長ねぎ	シークァーサー果汁、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、きくらげ、エリンギ、キャベツ
高	E 839 P 29.4 F 30.7	E 863 P 26.3 F 32.9	E 830 P 30.8 F 29.9	E 851 P 32.8 F 28.8	E 873 P 36.9 F 27.6	

☆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。