



給食目標:よく噛んで食べる!

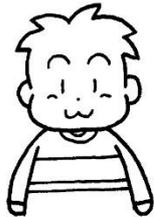
# よくかんで食べる 習慣をつけましょう



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。

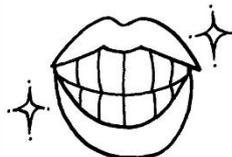
## かむことの効果

### ◇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



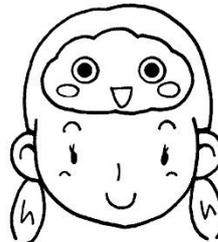
かむことで、だ液が  
たくさん分泌されます。  
だ液の働きによって、  
むし歯菌が活性化しに  
くくなります。

### ◇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分量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19日～23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19日(月)～23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。

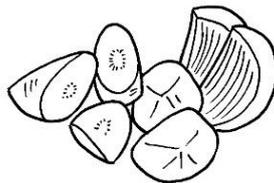
## よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



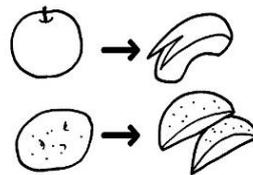
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

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。



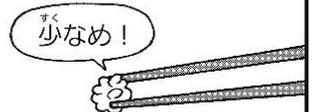
一口ごとに  
はしを置く

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	<b>バランスの良いお弁当づくりのポイント</b> 		5月26日(月)～6月6日(金)に就業体験が始まりますね。お弁当を作るときや選ぶときの参考になるポイントを紹介します。 ①栄養のバランスは、 主食3＋主菜1＋副菜2 ②しっかり火を通す ③調味で抗菌 酢、レモン、にんにく、しょうがも活用 ④汁気をきる ⑤保冷する ポイントに注意してお弁当を作ってみてね!!	1(木) 牛乳 麦ごはん 酢鶏 シューマイ 肉だんごスープ	2(金) <b>こどもの日献立</b> 牛乳 さくらちらし カツオカツ コールスロー アーサ汁 こどもの日デザート
				牛乳、肉団子 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、春雨 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、はくさい	牛乳、アーサ 米、大豆油(大豆) キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、レーズン(干しぶどう)、えのきたけ、ねぎ
	あか	き		みどり	E 801 P 27.7 F 24.6 E 727 P 24.3 F 17.2
	幼・小	中・高			

こ ん だ て	5(月) 	6(火) 	7(水) 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ひじきナムル わかめの中華スープ	8(木) <b>ゴーヤーの日</b> 牛乳 鶏めし 南瓜と豆のサラダ ゴーヤーチップス もずくのみそ汁	9(金) 牛乳 ピザトースト さつま芋のコロコロサラダ クリームコーンスープ バナナ	
	あか	き	みどり	牛乳、豚肉、豆腐(大豆)、ひじき、わかめ 米、おし麦、ごま油(ごま、大豆)、さとう、でん粉、ごま たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、もやし、長ねぎ、えのきたけ	牛乳、鶏肉、油揚げ(大豆)、カルパチョー(ひよこ豆)、マロファットピース(青えんどう豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)、食塩、もずく豆腐(大豆)、妻みそ 米、大豆油(大豆)、さとう、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉(小麦)、でん粉 ごぼう、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ゴーヤー、長ねぎ	牛乳、ウインナー、スライス(5mm)、チーズ(乳)、アーモンド、ベーコン コッペパン(小麦、乳、大豆)、さつまいも、大豆油(大豆)、バター(乳)、さとう、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも
	中・高		E 788 P 34.4 F 29.1 E 751 P 28 F 28.3	E 749 P 24.7 F 27.5		
	幼・小	中・高				

こ ん だ て	12(月) 牛乳 きびごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め いんげんときさみのごま和え 白菜のみそ汁	13(火) 牛乳 きびごはん 南瓜コロッケ こまつなコーンサラダ オニオンスープ	14(水) 牛乳 チキンライス アメリカンドック マッシュポテト マッシュルームスープ	15(木) <b>琉球料理の日</b> 牛乳 クワアージュシー 小松菜のタンカン和え ゆし豆腐 サーターアウンダーギー(卵)	16(金) 牛乳 冷やし中華 のり塩ビーンズポテト キャラメルプリン			
	あか	き	みどり	牛乳、鶏肉、とりさき(鶏肉、寒天)、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆) 米、もちきび、ごま、でん粉、大豆油(大豆)、さつまいも、さとう にんじん、たまねぎ、れんこん、コーン、はくさい、ねぎ	牛乳、ひじき、ツナ、ベーコン 米、もちきび、大豆油(大豆)、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま油 南瓜コロッケ、小松菜、コーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳、鶏肉、白化豆、白いゆ、ゆず、カカオ、カカオ(ひよこ豆)、マロファットピース(青えんどう豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)、食塩 米、ごま油、大豆油(大豆)、じゃがいも、バター(乳)、さとう たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、ほうれん草	牛乳、豚肉、ローズ赤肉、昆布、ゆし豆腐、アーサ、全卵、生 米、ごま油、小麦粉(小麦)、さとう、大豆油(大豆) にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ	牛乳、蒸し大豆、青のり じゃがいも、でん粉、大豆油(大豆) もやし、きゅうり、コーン
	中・高		E 764 P 32.6 F 21.2 E 754 P 21.2 F 24.6 E 888 P 31 F 31	E 733 P 27 F 21.1 E 746 P 26.3 F 28.5				
	幼・小	中・高						

★カミカミ週間(5/19～5/23)よく噛んでたべましょう!★

こ ん だ て	19(月) 牛乳 きびごはん からあげ アーモンド和え 根菜のごま風味汁 さつまいもスティック	20(火) <b>カミカミの日</b> 牛乳 麦ごはん カミカミ豚丼(具) れんこんとナッツのサラダ さつま芋のみそ汁	21(水) 牛乳 黒米ごはん きびなごフライ カミカミイカサラダ 鶏とシブイの汁	22(木) 牛乳 玄米ごはん 豚肉の梅焼き クーブイリチー けんちん汁 ミニフィッシュ	23(金) 牛乳 チリドック ミニハムカツ ベーコンポテトスープ りんご			
	あか	き	みどり	牛乳、鶏肉、アーモンド、妻みそ(大豆) 米、もちきび、さとう、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、ごま、さつまいも ウーシパウダー、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳、豚肉、アーモンド、妻みそ(大豆) 米、おし麦、さとう、緑豆、はるさめ、ごま油、さつまいも たまねぎ、ごぼう、にんじん、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、れんこん、赤ピーマン、きゅうり、レーズン(干しぶどう)、ねぎ	牛乳、きびなごフライ(小麦)、結び昆布 米、黒米、大豆油(大豆)、ノンエッグマヨネーズ、ごま油(ごま、大豆)、さとう きゅうり、ほうれん草、にんじん、ごぼう、とうがね	牛乳、豚肉、豚肉、ローズ赤肉、昆布、蒸し、かまぼこ、豆腐(大豆)、カタクリ、フィッシュ 米、玄米、切こんにゃく、ごま油、さとう 切干大根、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ	牛乳、鶏肉、鶏レバー(鶏肉)、ハムカツ(小麦、乳、大豆)、鶏肉、豚肉、ベーコン コッペパン(小麦、乳、大豆)、ごま油、さとう、大豆油(大豆)、じゃがいも たまねぎ、ウーシパウダー、にんじん、ピーマン、コーン、トマト、りんご、皮つき生
	中・高		E 773 P 30.8 F 24.2 E 851 P 28.9 F 28.7 E 712 P 30.4 F 22	E 771 P 35.8 F 24.9 E 674 P 27 F 27.8				
	幼・小	中・高						

★お弁当給食(5/26～6/6)※1年生のみ★

こ ん だ て	26(月) ジョア(プレーン) しそごはん 魚のバジル焼き れんこん入り平つくね 人参シリシリー(卵) いんげん炒め ベビーチーズ	27(火) ヤクルト きびごはん チキンのたらこ焼き ちくわ磯辺天ぷら ジャーマンポテト 白菜のツナ和え	28(水) ジョア(マスカット) 麦ごはん 肉じゃが 高菜オムレツ(卵) 肉団子(和風) ほうれん草のおかかあえ	29(木) ヤクルト 黒米ごはん いわしおかか煮 さつまいも天ぷら ヌンクー小 キャベツ炒め りんご	30(金) ジョア(プレーン) わかめごはん 干草焼き(卵) かぼちゃひき肉フライ ポテトの辛子たらこあえ 青菜の酢みそ和え			
	あか	き	みどり	赤魚、ベーコン、液卵、焼き竹輪、チーズ(乳) 米、さとう、大豆油(大豆)、ごま、ごま油 たまねぎ、にんにく、バジル、にんじん、ピーマン	鶏肉、ウインナー、スライス(5mm)、ツナ 米、もちきび、ノンエッグマヨネーズ、大豆油(大豆)、じゃがいも、ごま油、さとう にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり	豚肉、肉団子(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま)、糸、けずり 米、おし麦、じゃがいも、ごま油、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ごま にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、ほうれん草、はくさい	いわしおかか煮、豚もも、蒸し、かまぼこ、豆腐(大豆)、ツナ 米、黒米、大豆油(大豆)、板こんにゃく、ごま油 にんじん、だいこん、しいたけ、キャベツ、もやし、りんご、皮つき生	液卵、鶏ひき肉 米、大豆油(大豆)、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごま、さとう しいたけ、にんじん、にら、たまねぎ、ほうれん草、こまつな、きゅうり
	中・高		E 691 P 28.7 F 17.5 E 748 P 24.9 F 25.6 E 663 P 22 F 20.8	E 687 P 21.6 F 18 E 702 P 23.5 F 14.4				
	幼・小	中・高						

☆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。