



家族みんなで読みましょう。

まいにち たべよう

あさごはん



令和6年3月号

柳井市立学校給食センター

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。引き続きインフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。

風邪予防の基本は、睡眠、運動、そして栄養バランスのとれた食事です。食事をするときは、よい姿勢をよくかんで食べることも大切です。

よくかんで食べよう！

小学校低学年は、乳歯から永久歯へと生えかわる大切な時期です。

よくかんで食べると、8つの良いことがあります。

キーワードは「ひみこのはがーぜ」です。

よくかんで食べると、どんな良いことがあるの？

ひ
ひまんよぼう

み
みかくのはったつ

こ
ことばの発音はつきり

の
のうのはったつ

は
はのびょうきよぼう

が
ガンよぼう

いー
いちようかいちよう

ぜ
ぜんりよくとうきゅう

歯と口を十分に使い、よくかんで食べる「食べ方」にはたくさんの健康効果があります。

厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上かんで食べることを目標とした「嚙ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。食べ物を30回以上よくかんで食べることは、歯と口の健康づくりや窒息予防、五感で味わうことにつながり、体と心の栄養になります。

給食では・・・

柳井市立学校給食センターでは、毎月30日前後を「かみんぐ30デー」としてしています。

よくかんで食べることを意識して、かみごたえのある食材をつかった炒め物や、かむことを意識できるよう水分の少ない煮物など、よくかんで食べるための献立を実施しています。



よくかんで食べる習慣を身につけるには、家庭での食事のあり方もとても大切です。

食事をするとき、テレビをつけたまま食べていませんか？よくかんで食べることがおろそかになります。

改めて、自分自身と家族の食事の仕方を見直してみましょう。
《よくかんで食べるための工夫（ポイント）》

★一口の量は少なめにし、食べ物の形がなくなるまで意識してかむ。

★飲み込んでから次の食べ物を口に入れる。

★口に食べ物が入っている間は、水分をとらない。

★家族や友人と一緒にゆっくり20分位かけて食べる。

★ながら食べをしない。（テレビを見ながら、新聞や本を読みながら、ゲームをしながら、スマホやタブレットを操作しながら食べない。）



～かみかみ給食レシピ～



人気の給食メニューの中から、かみごたえのある食材をつかったメニューをご紹介します。
お家でもぜひ、つくってみてください。



ごはんも
すすみます♪



チキンチキンれんこん

< 材料 > *2人分

- ・鶏もも肉 1/2枚(60g)
- ・片栗粉 10g
- ・れんこん 1/3本(60g)
- ・揚げ油 適量
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★酒 小さじ1

< 作り方 >

- ① 鶏肉は2センチ角に切り、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは皮をむいて3ミリ幅のいちょう切りにし、水にさらしてよく水分を切る。
- ③ ①と②を180℃の油で揚げる。(カラッと)
- ④ ★の調味料を合わせて煮立て、揚げた鶏肉とれんこんをからめてできあがり。



豚肉と野菜の味噌煮

< 材料 > *2人分

- ・豚肉 50g
- ・里芋 70g
- ・大根 1/10本(70g)
- ・ごぼう 1/5本(30g)
- ・にんじん 1/6本(20g)
- ・むき枝豆 20g
- ・生揚げ 30g
- ・こんにゃく 40g
- ・酒 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1/2
- ・みそ 小さじ2 +水 小さじ2

< 作り方 >

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。里芋は乱切り、大根・にんじん・生揚げ・こんにゃくは角切り、ごぼうは輪切りにする。
- ② 豚肉を炒め、酒を加える。
- ③ にんじん、ごぼう、大根、里芋、こんにゃくの順に入れて煮る。
- ④ 火が通ってきたら、生揚げを入れる。
- ⑤ ★の調味料、みそを同量の水で溶いたものを加える。
- ⑥ 最後におき枝豆を入れよく混ぜたらできあがり。



かみかみ和え

< 材料 > *2人分

- ・キャベツ 1枚(40g)
- ・小松菜 1/5束(40g)
- ・切干大根 6g
- ・ローストアーモンド 10g
(細切りまたは砕いたもの)
- ★砂糖 小さじ2/3
- ★しょうゆ 小さじ1

< 作り方 >

- ① 切干大根はたっぷりの水で戻してよく洗い、歯ごたえが残るようにさっとゆでる。水で冷やしてよく絞る。
- ② 小松菜は3cm、キャベツは1cm幅に切る。
- ③ ②を湯通しする。
- ④ 切干大根、小松菜、キャベツをアーモンドと★の調味料で和えたらできあがり。

