

## よくかんで食べる習慣をつけましょう

みなさんは、1日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。



### ① よくかむ習慣をつけるには？ かみごたえのある食品をとりいれましょう



(かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど)

### ② よくかんで食べると、身体にいいことがあります。

◆消化・吸収をよくする



◆脳を活発にして記憶力をアップ



◆虫歯になりにくい



◆食べすぎを防ぎ肥満予防につながる



曜日	日曜	予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱やちからのもとになる</small>	あかのなかま <small>体をつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
1月	3 (月)	ぶん かの ひ 文 化 の 日			
	4 (火)	B 日 課 4 校 時 (給 食 な し)			
	5 (水)	ごはん なつとう 牛乳 なまあげのそぼろに こふきいも かきたまじる <6年弁当の日>	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 なつとう なまあげ とりにく たまご みそ	しいたけ しょうが にんじん パセリ グリーンピース
	6 (木)	ごはん のりつくだに 牛乳 しょうがのきいたいりたまご 寒河江のねぎたっぷりとんじる 寒河江のりんご <6年弁当の日>	ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 たまご ぶたにく えび とうふ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ べにしょうが ブロッコリー だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ りんご
2月	7 (金)	ごはん 牛乳 はるまき やさいのごましょうゆ カレーマーボードウフ みかん	ごはん こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく えび	たけのこ キャベツ あおな にんじん しいたけ にんにく みかん
	10 (月)	さけなめし 牛乳 こうやどうふのあまからに <u>さんしょくびたし</u> <u>けんちんじる</u> デザート	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 さけ こうやどうふ あぶらあげ みそ	あおな にんじん もやし だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ
	11 (火)	くろパン 牛乳 まぐろステーキカツ <u>わふうサラダ</u> コーンポタージュ	くろパン パンこ あぶら ごま	牛乳 まぐろ いとかまほこ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ
	12 (水)	ごはん 牛乳 べにざけ <u>ちぐさあえ</u> <u>だいこんじる</u> バナナ	ごはん さとう ごま	牛乳 べにざけ あぶらあげ なまあげ わかめ みそ	もやし にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん ねぎ バナナ
	13 (木)	かきあげうどん 牛乳 <u>あさづけ</u> ヨーグルト	うどん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 にぼし さくらえび わかめ とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ にんじん しいたけ みつば キャベツ きゅうり
14 (金)	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 <u>はくさいのあます</u> りんご <1年弁当の日>	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース ふくじんづけ みかん りんご	

★はしをわすれないようにしましょう。



今月の「**米飯給食促進事業献立**」は6日(木)と20日(木)の2回です。その日は、市の補助金を活用して地場産物を使ったおかずを提供します。寒河江産ねぎ、寒河江産のりんご、県産の白菜を使った献立です。

- 〈こめ粉パンについて〉(18日の予定)
- ① パンの種類が多くなります。
  - ② 「こめ粉」の原料のコメは山形県でとれた米です。ふっくらさせるためにグルテンを加えています。
  - ③ 通常の学校給食パンとくらべると食感に違いがあります。

**よくかむ：醍醐小6年生の献立**

私たち醍醐小6年は、今回のテーマであるよくかんで食べる食材を考えました。イカ、ごぼう、そして芋などが浮かんできました。次に、それを使ってできる料理を考え、今回のようになりました。よくかんで食べる食材には、食物繊維が多く含まれています。その食物繊維は、私たちの身体をきれいにしてくれます。また、かむことによって歯並びがきれいになったり、あごが丈夫になったり、さらには脳を刺激し頭の回転がよくなったりします。これからも、よくかんで食べたいと思います。



**においでわかるよ。**

カレーライスの日のことです。3校時がすぎると、給食室からいいにおいがしてきます。にんにくを炒めたにおい、カレーのにおいが学校の中に広がります。今日の給食が盛りつけられている展示食を毎日見に来るK君。「調理師さ〜ん」と声をかけ、「あ！やっぱりカレーだ。においでわかったよ。魚の日も揚げ物の日もわかるよ。」と、得意そうに話しました。食べ物には香り、においがあります。いろいろな香り、においを感じて献立をイメージすることができます。これからも、食べ物に関心を持ち続けてほしいと思います。

ねい い	日 曜	よ てい こん だて めい 予 定 献 立 名  献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			き い ろ の な か ま  熱やちからのもとなる	あ か の な か ま  体をつくるもとなる	み ど り の な か ま  からだのちょうしをととのえる
よ か ん と 食 べ な ら ず	17 (月)	ごはん <u>こざかなのいりに</u> 牛乳 あげとうふのにんじんみそ おひたし ちゅうかみそしる	ごはん さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら くるみ	牛乳 にほし とうふ わかめ	にんじん はくさい おあな メンマ キャベツ コーン ねぎ
	18 (火)	こめこパン いちごジャム 牛乳 ぶたにくのピカタ ブロッコリー さつまいものクリームスープ <u>だいずこざかな</u>	こめこパン いちごジャム こむぎこ あぶら さつまいも パター	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご こなチーズ だいず いわし	ブロッコリー たまねぎ
	19 (水)	<u>うめちりめんごはん</u> 牛乳 <u>いかリング</u> <u>はるさめサラダ</u> <u>しらたまじる</u> りんごゼリー 【醍醐小6年生作成献立】	ごはん ごま あぶら はるさめ マヨネーズ しらたまもち ゼリー	牛乳 しらすぼし するめいか ハム とりにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん し しいたけ こんにゃく りんご
	20 (木)	ごはん <u>ばんぎく</u> 牛乳 とうふハンバーグ 県産はくさいとにくだんごのスープ 寒河江のりんご	ごはん はるさめ ごま	牛乳 とりにく とうふ たまご	<u>ばんぎく</u> たまねぎ <u>ねぎ</u> はくさい にんじん たけのこ しいたけ <u>りんご</u>
	21 (金)	おやこどんぶり 牛乳 <u>キャベツのごまかけ</u> じゃがいもじる みかん	ごはん ぶ さとう ごま じゃがいも	牛乳 とりにく たまご わかめ だいず あぶらあげ みそ	にんじん ししいたけ キャベツ きゅうり だいこん みかん
24 (月)	ふ か きゅう じつ 振 り 替 え 休 日				
郷 土 料 理 ・ 特 産 物 を 味 わ お	25 (火)	ごはん <u>おみづけ</u> 牛乳 さけのみそマヨネーズやき <u>たたまごぼう</u> とうふじる	ごはん マヨネーズ ごま しろあぶら さとう	牛乳 さけ みそ とうふ あぶらあげ わかめ	せいさい たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう ねぎ
	26 (水)	ごはん あじつけのり 牛乳 ささかまのおこのみあげ <u>うのはないり</u> わかめじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 のり ささかま おから あぶらあげ とりにく わかめ みそ	べにしょうが ししいたけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ たまねぎ
	27 (木)	ごもくあんかけやきそば 牛乳 シュウマイ <u>ラ・フランス</u> 〈3年オードブル給食・5年弁当の日〉	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく えび いか シュウマイ	にんじん たけのこ はくさい きくらげ しょうが グリンピース ラ・フランス
	28 (金)	ごはん 牛乳 しおさばやき〈5年弁当の日〉 <u>だいこんのにびたし</u> かぼちゃのみそしる	ごはん さとう	牛乳 さば だいず あぶらあげ なまあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ ねぎ