

しっかり“かんで”食べていますか?

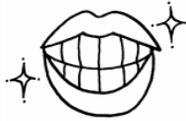
かむことの効果

◇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。

給食時間の子供たちの様子を見てみると、気になることがあります。ご飯やおかずなどの固形物を口に入れるとすぐに、お汁や牛乳を飲んでいる子が目立つのです。そう、流し食べをしているのではないかと思います。

とかく「早く早く」と食べることを急がせると、水分と一緒に流し込んでしまいがちになります。栄養不足にならないようにという思いもあるとは思いますが「しっかりかんで食べる」

ことを身につけるためにも、はじめのうちは少なめの量でもよくかんで食べられるように意識してみたいかがでしょうか? 今身についてしまうことが、一生の食生活に影響するかもしれません。



4年生の国語で「かむこと力」という授業でも「かむことよさ」について勉強しています。上記の4つだけでなく他にもいいことがたくさんあります。4年生以上のお子さんがいらっしゃる家庭では復習するつもりで、聞いてみてはいかがでしょうか?

上記のほかにも「味覚の発達」や「言葉の発音」「力を出すこと」「病気の予防」など『かむこと』のよさはたくさんあるのです。

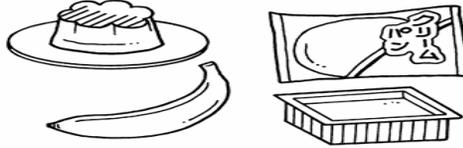
食べ物には、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

かみごたえは食べ物で決まる

・かみごたえのないもの・

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



・かみごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



あくまで「目安」の回数です。4~5回程度の回数にならないように気をつけよう。



曜日	献立名	使用食品のおもなはたらき		
		きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
6月	県産豚肉のカレーライス 牛乳 かいそうサラダ	ごはん あぶら も じゃがいも カレールウ	牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ グリンピース ふくじんづけ キャベツ みかん いちご
	ごはん(あじつけのり) 牛乳 しゃぶしゃぶサラダ	ごはん さとう	牛乳 ごま	きゅうり にんじん キャベツ ねぎ アスパラ
7月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	うどん あぶら こむぎこ ワッフル チョコ	牛乳 ごま	にんじん たまねぎ みつば きゅうり しょうが
8月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
9月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
10月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
11月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
12月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
1月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
2月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
3月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
4月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
5月	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし
	ごはん 牛乳 おからハンバーグ	ごはん	牛乳 ごま	あおな キャベツ にんじん コーン もやし



5月の献立から・・・

5月は春の山菜が数多く出てくる時期です。緑多い山形県で採れたものをこの時期に給食にも取り入れます。
また、山形県ならではの「おかひじき」も出ます。味はもちろん、歯ざわりも楽しんでほしいですね。

鯛型ワッフル 11日の予定です。

小さな鯛焼きの形をしたデザートです。チョコクリームが入っています。

美生柑 12日、27日の予定です。

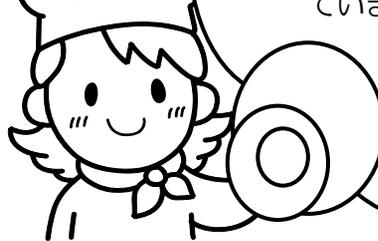
4月の献立から取り入れています。みかんの仲間(ザボン)の一種です。八朔や夏ミカンよりも水分が多く、酸味が少ないことが特徴です。家庭ではむいてもらって食べているかもしれませんが、給食では自分でむいて食べます。

県産おかひじきのからしあえ 21日の予定です。

おかひじきは濃い緑色の野菜で、形が海草に似ていることから、この名前がついたそうです。江戸時代に庄内浜でとれた「おかひじき」の種が、船で最上川をのぼり、しゃに植えられたのが始まりです。しゃきしゃきとした歯ざわりが特徴です。

あまのこくま

No. 177



どんなことも「べんきょう」

1年生にとって初めての「学校給食」食べるだけでなく、準備や後片付けも自分たちで力を合わせて行います。

子どもたちにとって、学校での勉強は「知識を学ぶ」ことだけと思いがちですが、自分のことを身につけることも大事な勉強です。

みんなの給食をこぼすことなく運ぶこと、ちょうど良い量で盛り付けること、使った食器を片付けることもです。

自分のことを自分でできるためのことは、全て「べんきょう」だと思います。

給食最初の日、1年生の目はキラキラ輝いていました。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおしはたらき		
			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 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	17月	ごはん(ふりかけ) 牛乳 ほうれんそうシュウマイ <u>県産ふきのにも</u> あさりじる	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 シュウマイ あさり みそ さつまあげ	ほうれんそう ぶき こんにゃく にんじん
	18火	くろしょくパン 牛乳 しろみざかなフライ タルタルソース ブロッコリー コーンスープ <u>ラ・フランスゼリー</u>	くろパン あぶら パンこ マヨネーズ ゼリー	牛乳 しろみざかな たまご ベーコン	たまねぎ パセリ ブロッコリー コーン ラ・フランス
	19水	やしそば 牛乳 だいこんと <u>アスパラガス</u> の ゆかりあえ ちゅうかスープ 6年弁当の日(市陸上大会)	ちゅうかめん あぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン だいこん アスパラガス コーン ねぎ
	20木	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき おひたし <u>県産わらびのみそ</u> する 6年弁当の日(陸上予備日)	ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	ねぎ あおな もやし にんじん わらび
	21金	おやこどんぶり 牛乳 <u>県産おかひじきのからしあえ</u> <u>県産なめこのみそ</u> する	ごはん ぶ	牛乳 とりにく たまご とうぶ みそ	たまねぎ みつば おかひじき ねぎ もやし にんじん なめこ あおな
たんばく質の働きを知ろう	24月	ごはん 牛乳 <u>さんまのあげ</u> に いちご もやしとにらのおひたし じゃがいもじる	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さんま あぶらあげ みそ	もやし にら にんじん たまねぎ いちご
	25火	ホットドック(コッペパン <u>ウィンナー</u> ゆでキャベツ ケチャップ) 牛乳 ミニトマト パンプキンシチュー	パン バター こむぎこ	牛乳 ウィンナー ぶたにく	キャベツ きゅうり ミニトマト かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース
	26水	ゆかりごはん 牛乳 <u>かつお</u> のこうみあげ わふうあえ ごぼうじる	ごはん あぶら	牛乳 かつお かまぼこ ぶたにく とうぶ みそ	しそ キャベツ もやし にんじん ブロッコリー こまつな ごぼう
	27木	<u>県産牛肉のビビンバ</u> 牛乳 はるさめちゅうかスープ みしょうかん	ごはん さとう ごま はるさめ	牛乳 ぎゅうにく たまご ベーコン	ぜんまい しいたけ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ みしょうかん
28金	ごはん(<u>なっとう</u>) 牛乳 <u>ささかま</u> のいそべあげ あさづけ あつあげじる	ごはん こむぎこ あぶら	牛乳 なっとう ささかま あおのり あつあげ みそ わかめ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし	
31月	振替休業日(29日分)				