



令和7年度 6月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育だより

こんげつ しょくいくちくひよう
今月の食育目標

よくかんで、食べよう



あめ おお きせつ 雨が多い季節になってきました。き おん しつ ど たか 気温や湿度が高くなると食中毒が発生しやすい時期になります。さいきん 細菌を「つけない・増やさない・やっつける」の食中毒予防の3原則に従って安全な給食を作っています。6月は、4日～10日が「歯と口の健康週間」であることから、かみごたえのある食品や歯を丈夫にする食品を取り入れたかみかみ献立が登場します。また、19日には愛知県や豊田市でとれた地場産物を活用した愛知を食べる学校給食の日の献立が登場します。

よく噛むことの8つの良いこと

よく噛んで食べることで消化が良くなったり、脳の働きを活発にしたりするなど様々な良いことがあります。よく噛むことの8つの良いことを「ひみこのはがいーぜ」のキャッチフレーズをもとに紹介します。

ひ・・・肥満の予防

よく噛まないで食べると、食事が早くなり満腹

感を得るまでたくさん食べてしまい過食に繋がります。

よく噛んで食べることで、満足感が得られます。

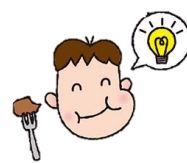
肥満を予防することができます。



み・・・味覚の発達

よく噛むと素材そのものの味がよくわかるよう

になり、味覚の発達に繋がります。



こ・・・言葉の発音はつきり

よく噛むことで、顎が発達し歯が正しく揃って

かみ合わせもよくなります。正しい口の開き方が

でき、正しい発音ができるようになりますといわれています。

ます。



の・・・脳の発達

よく噛むことで、脳の血流量が増加したり、神

経細胞が活性化したりすることで、記憶力や集

中力、思考力を高めるといわれています。



は・・・歯の病氣予防

よく噛むと顎が発達し、歯が綺麗に生えたり、

歯の根がはることで磨きやすくなったりすることから、虫歯を予防することに繋がります。



が・・・がん予防

唾液には発がん物質の毒性を減らす効果がある

と言われています。よく噛むことで、唾液がたくさん出ます。



い・・・胃腸快調

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の

働きを活発にします。



ぜ・・・全力投球

よく噛むことで全身に力が入り、運動機能が向

上 されると言われています。さらに、健康な歯を作る

ことでなにかあったときに、力を出して踏ん張る

ことができます。



よく噛むことで、様々な良いことがあります。まずは、一口30回噛むことを目標にゆっくり食べて食事を楽しみましょう！



きりぼ いた 切干しだいこんのソース炒め

切干しだいこんには、食物繊維が多く含まれています。煮物などにして食べることが多いですが、焼きそば風のソース味にすることで、子どもたちも食べやすくなっています。



★材料（4人分）

- 豚もも肉 60g
- 切干しだいこん 20g
- もやし 20g
- キャベツ 2枚
- ちくわ 1本
- 紅しょうが 1g
- あおのり 適量
- 花かつお 2g
- 粉ソース 6g
- ウスターソース 大さじ 1/2
- 炒め油 少量

★作り方

- 切干しだいこんを水で戻す。
- キャベツ、ちくわは5ミリ幅に切り、紅しょうがはみじん切りにする。
- フライパンに油をひいて、豚もも肉を炒める。
- 切干しだいこん、キャベツ、もやし、ちくわの順に加え、炒める。
- 粉ソース、ウスターソースで味を整える。
- 紅しょうが、あおのりを加えて、最後に花かつおを振り入れて仕上げる。

右側のQRコードを読み取り、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れることで、他の献立のレシピも見ることができます！

