



給食だより



6月の給食目標 よく噛んで食べよう！

令和8年6月 美園中学校 給食室

6月のテーマは「よく噛む」！これは、体と脳のパフォーマンスを上げる最強の生活習慣です。「噛む」という動きは、ただ食べ物を小さくするだけでなく、体・脳・心のすべてに良い影響を与える大事な習慣です。

よく噛むと唾液が増え、消化が助けられ栄養素の吸収が良くなります。ゆっくり味わい、噛む回数を意識するだけで満腹感を得やすく、食べすぎ防止にもつながります。6月の献立には、大豆、揚げワントン、ごぼう、きくらげ、枝豆など、かみ応えのある食材をたっぷり使用しました。ぜひ噛むことを意識して食べてみてください。綺麗な歯とよく噛む習慣は一生の財産。「皆さんが50年後もおいしく食事ができるよう、将来の自分のために良い習慣を身に付けましょう！」

☆中学生版!! よくかむと体によいこと☆ ベスト3

1位 🧠 噛む力が “勉強の集中力” を上げる



噛むと脳に血流が増えて、前頭葉という“考える力”を司る部分が活発になる。その結果、

- ・集中しやすくなる
- ・イライラしにくくなる
- ・記憶力が上がる

という、まさに中学生にとってうれしい効果がたくさん。



2位 🍔 よく噛む食べ方が “太りにくい体” をつくる

噛む回数が少ないと、満腹を感じる前に食べすぎてしまう。逆に、ひと口30回を目安に噛むと、

- ・満腹感が早く来る
- ・血糖値が急に上がりにくい
- ・脂肪がつきにくい

というメリットがある。部活をしている人にも、体づくりに役立つ習慣だよ。



3位 😊 噛む習慣が “歯とあご” を強くする

中学生はあごの成長期。柔らかいものばかり食べていると、

- ・あごが十分に発達しない
- ・歯並びが悪くなる
- ・かみ合わせが弱くなる

といった問題が起きやすい。しっかり噛むことで、歯とあごがバランスよく育つ。



よく噛むことは、他にもむし歯の予防、味覚の発達、がん予防、言葉の発音をはっきりさせるなど様々な効果が期待できます。よく噛んでいて損はなし!!意識するだけで、必ず噛む回数は増えます。今月、意識して習慣化させましょう。

🏠 お家でできる噛む力アップ習慣

- ・歯ごたえメニューを1品追加 - れんこん・ごぼう・キャベツの千切り・りんご・ナッツ等。部活後の補食にも◎
- ・早食いストップ習慣 - 「一口30回」よりも“口に入れたら箸を置く”の方が続きやすい。
- ・スマホを置いて食べる - スマホ食べは噛む回数が激減。“ながら食べなし”を意識。
- ・噛むおやつを常備 - するめ・小魚・ナッツ・固めのグラノーラなど。勉強の合間にも良い刺激。
- ・姿勢チェック - 足が床につく椅子、背中を伸ばす。姿勢が整うと噛む力も自然にアップ。

子どもたちに人気の「かみかみメニュー」を作ってみませんか？



大豆のしゃりしゃり揚げ

材料(5人分)

乾燥大豆 100g 片栗粉 15g 揚げ油適量
 タレ 砂糖大さじ3 しょうゆ大さじ1
 みりん小さじ2 水大さじ2

一緒に煮干しやナッツを入れたり、たれにカレー粉や青のりを加えたりしても美味しいですよ。

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、大豆を入れて30分以上柔らかくなるまでコトコト煮る。(食べられるくらいの硬さになればOK)
- ②大豆の水気をしっかりと切って、片栗粉をまぶし、160℃の油でゆっくり揚げ、よく油を切っておく。(1回15分程度。大豆を油に入れると、泡が立つため、大豆は2~3回に分けて揚げる。)
- ③水と砂糖を小鍋に入れて、とろみがつくまで煮る。そこにしょうゆとみりんを加え、たれを作る。
- ④揚げた大豆とたれをからめる。(出来上がったたれは粗熱をとってからからめると大豆のしゃりしゃり感が残ってよい。)

ポリポリ中華きゅうり

材料(5人分)

きゅうり 250g 白ごま 大さじ1
 タレ しょうゆ大さじ1.5
 砂糖大さじ1/2~1 酢大さじ1
 ごま油大さじ1 一味少々

作り方

- ①たれの調味料を合わせ、加熱する。
- ②きゅうりは1/8のスティック状に切る。
- ③ジップ付ビニール袋に①、②、ごまを入れて20回程度ふる。
- ④袋の空気を抜いて、1時間程度冷蔵庫で味をなじませる。

五目きんぴら れんこんのシャキシャキ感が美味しく、子どもたちもよく食べます!!

材料(5人分)

ごぼう 80g (1/2本) → ささがき
 豚肉(小間) 50g
 にんじん 60g → 干切り
 しらたき 50g → 5cm 切り、あく抜き
 さつまあげ 40g → 短冊切り
 れんこん 100g → 拍子木切り
 さやいんげん(冷) 20g → 解凍し2cm 切り
 油 小さじ1~2
 いりごま(白) 大さじ1
 砂糖 小さじ1 一味唐辛子少々
 みりん 小さじ1~1.5 ごま油少々
 しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① フライパンに油をひいて熱し、豚肉、ごぼうを入れてよく炒める。
- ② にんじんを加え炒め、柔らかくなってきたらしらたき、れんこん、さつま揚げを加え、炒める。
- ③ 砂糖、みりんを加え、れんこんの硬さが好みにになったらしょうゆを味見しながら加える。
- ④ さやいんげん、一味、ごま、ごま油を加え仕上げます。

れんこんの拍子木切りは…皮をむいたれんこんを右の写真のようにスライスした後、細く切ります



給食の前、こうじゃないかな？

完璧な手洗いで食べよう！

食事前には、手洗いが大切だとわかっていても、つい無意識で下のイラストのような行動をいませんか？皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いは、髪の毛、靴など触らない！！濡れている手は、清潔なハンカチで拭き、完璧な手洗いにしましょう。

