

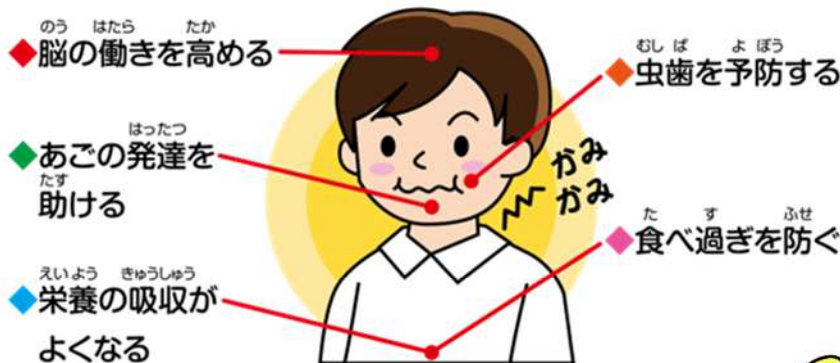


# しょくいく 食育だより



令和8年2月  
光市立学校給食センター

「よくかんで食べましょう！」と言われていますが、やわらかくて口当たりのよいおいしい食べ物が増え、意識しないとかむ回数が少なくなりがちです。よくかんで食べると下の図のようによいことがたくさんあります。どんなことに気をつけたらよいのか一緒に考えてみましょう。



## よくかめているかな？

・いつもの**自分のかむ回数**を調べてみよう！

→どんなものをどのくらいの回数かんで食べているかな？

・さらにもう**5回**かんで食べてみよう！

→いつもの回数に、もう5回多くかんでから飲み込もう。  
よくかんで食べる習慣がつくよ。味も変わってくるかな？



**かむかむ**  
**○×クイズ!** 次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう？

くち なか  
**口の中にたくさん**  
い ほう  
**入れる方がよくなる**

○ ×

× ほおばらずに、少しずつ口に運ぶ方がよくなります。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

くち い  
**どんどん口に入れ、**  
かんでいく方がよい

○ ×

× 一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

じ かん よ ゆう  
**時間に余裕をもって**  
た ほう  
**食べる方がよい**

○ ×

○ 子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなくても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

# ちから ・・・かむ力をつけるために・・・



かみごたえのある食べ物  
で、しっかりかむ体験を  
しよう

食材は大きく切っ  
てかみごたえが大き  
くなるようにしよう

ひとくちた  
一口食べたら、はしを  
置いて、ゆっくりかむ  
ようにしよう

食べ物をかんでいる時  
に、水分で流しこま  
ないようにしよう

## 給食レシピ

### 鶏肉と生揚げのオイスターソース炒め

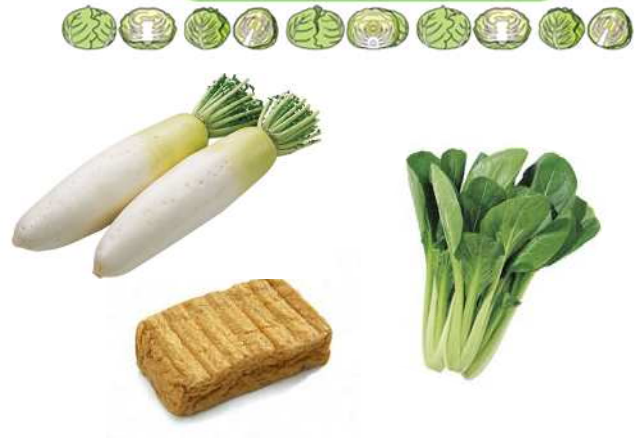


## かみごたえのある食べ物

- 【材料（4人分）】
- 鶏肉・・・60g
  - 生揚げ・・・120g
  - 大根・・・180g
  - 小松菜・・・50g

- しょうゆ・・・小さじ2
- オイスターソース・・・小さじ3
- さとう・・・小さじ1
- さけ酒・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

- 【作り方】
- 生揚げと鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
  - 大根はいちょう切り、小松菜は3cmの長さに切る。
  - 鶏肉、大根、生揚げの順に入れて炒める。
  - 調味料を入れて味付けし、最後に小松菜を入れて炒める。



材料は小学校中学年の分量です。  
調味料の量は、様子を見て加減してください。