



令和7年11月 流山市立東小学校

よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯の日」です。

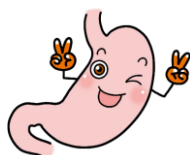
昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。

よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく碎かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

☆地場産物を食べましょう。

地域でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を食べることのよさは、生産者の顔が見えることで安全・安心なことや、輸送時間が短くて新鮮なこと、環境によいことなどがあげられます。地域の生産者が大切に育てたものを感謝して食べましょう。ちなみに千葉県については、千葉県で生産されたものを千葉県で消費するという意味で『千産千消』になります。

11/17(月)、18(火)、19(水)の給食は『千産千消デー』で、流山市産や千葉県産の食材をたくさん使った献立です。

世界の和食を知ろう！

食材そのものの味を大切にし、
だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心に、動物性脂肪を
あまり使わないヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさを表現、
季節感も大切にする



年中行事との密接なかわり、
家族や地域のきずなを強める



11/14(金)の給食レシピ紹介～五目寿司～

【材料】一人分

米…………… 70g
穀物酢………… 6g
塩…………… 0.5g
ごぼう………… 5g
人参…………… 15g
れんこん……… 15g
油揚げ………… 3g
乾燥ひじき…… 1g
薄口しょう油… 4g
酒…………… 4g
砂糖…………… 4g
むき海老……… 15g
酒…………… 2g
錦糸卵………… 10g

【作り方】

- ① 米は炊飯する。
- ② ごぼうはささがき、人参は短冊切り、れんこんは皮をむき薄くスライス、油揚げは5mm角に切る。
- ③ ②は下ゆでする。
- ④ ひじきは水にもどしておく。
- ⑤ むき海老は、酒を入れてゆでる。
- ⑥ ③と④を B で煮る。
- ⑦ ご飯が炊きあがったら、Aと⑥を混ぜる
- ⑧ 器に⑦を盛り、⑤と錦糸卵を飾る。

11月15日は七五三で、子どもの成長を祝う行事です。七五三の行事食は、千歳飴が代表的です。

給食では、縁起の良い海老を入れて五目寿司にしました。