

# 11月給食だより

令和7年11月  
大阪市立  
野里小学校

みなさんは、食事の時に「かむ」ことを意識していますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。食べ方や食べ物の選び方などを工夫し、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



## よくかんで食べよう

目標は  
一口30回！



### よくかむといいことがたくさんあります



食べ物が細かくかみくだかれるため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



だ液がたくさん出て食べ物のかすを洗い流すため、虫歯を防ぎます。



食べ物の味がよく分かり、おいしさを感じる力が育ちます。

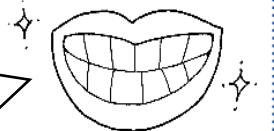
頭のまわりの血行がよくなり、脳の働きがよくなります。



早食いによる食べすぎを防ぐことで、肥満の予防につながります。



口のまわりの筋肉が発達し、発音がよくなります。



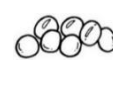
### よくかんで食べるために…

- ◆ かみごたえのある食べ物を選ぶ。
- ◆ 何かをしながら食べない。
- ◆ 飲み物やスープで流し込まない。



かみごたえのある食べ物

かたいもの、よくかまないと食べられないもの。



ごぼう きのこと たけのこと れんこん 大豆 するめ など

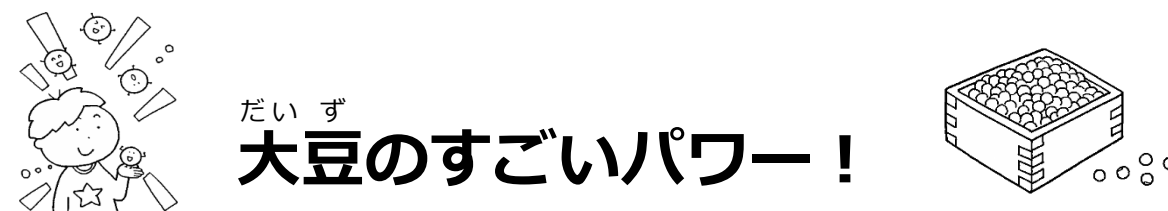
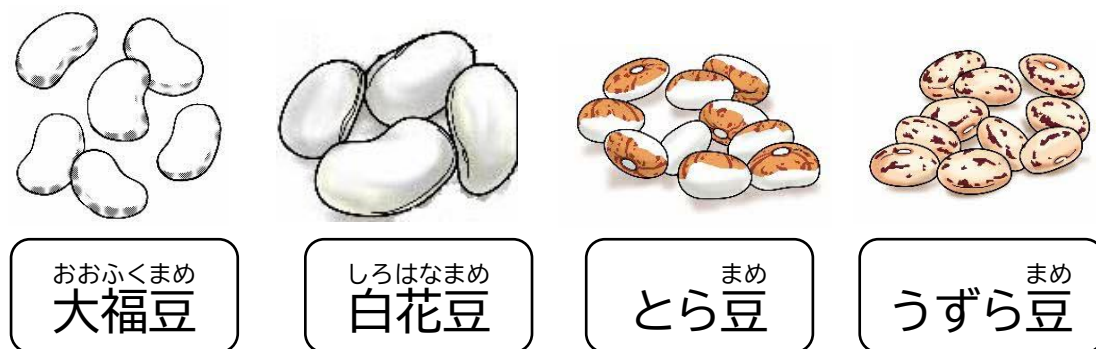
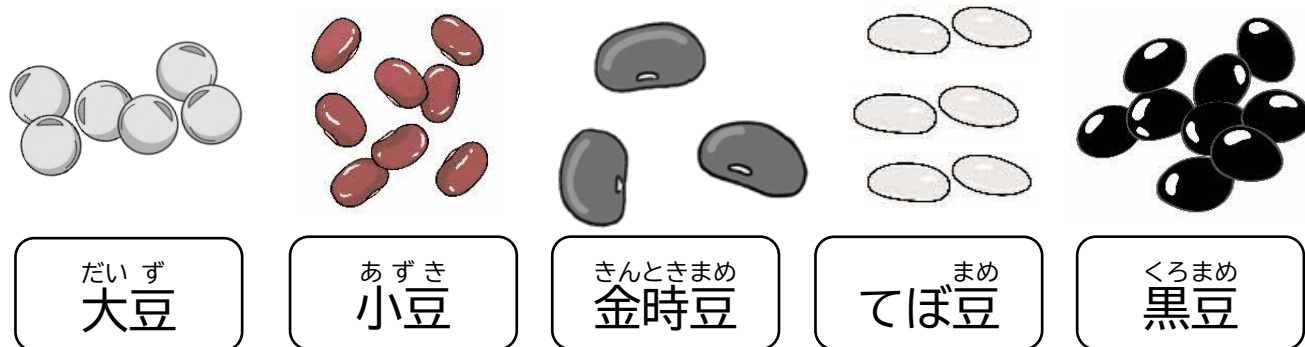


# 豆を食べましょう

豆は、栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいとされています。給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。

## ☆給食に登場する豆☆

煮物の他、カレーやサラダ、スープなどにも使われています。

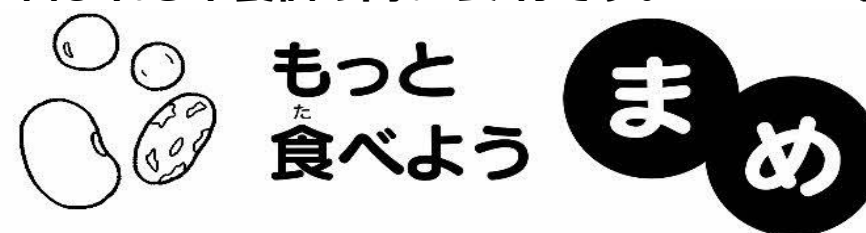


給食で一番、登場回数が多い豆が「大豆」です。

大豆製品（豆腐、豆腐加工品、豆乳、きなこなど）や、大豆から作られた調味料（みそ、しょうゆ）も、給食には欠かせません。

大豆は「畑の肉」といわれるように、肉や魚に負けないほどたんぱく質が豊富です。また、大豆のたんぱく質は、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるため、効率よく利用される良質なたんぱく質でもあります。

その他にも、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などが含まれる栄養価の高い食材です。



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

