

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、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

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。

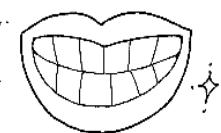
頭のまわりの血行がよくなり、脳の働きがよくなります。



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は…



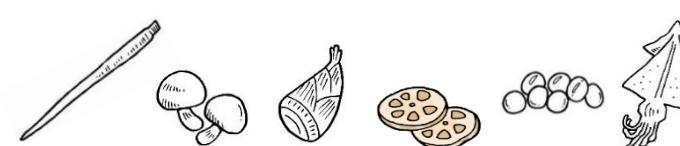
◆ かみごたえのある食べ物を選び。

◆ 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 たけのこ れんこん 大豆 するめ など



食育通信

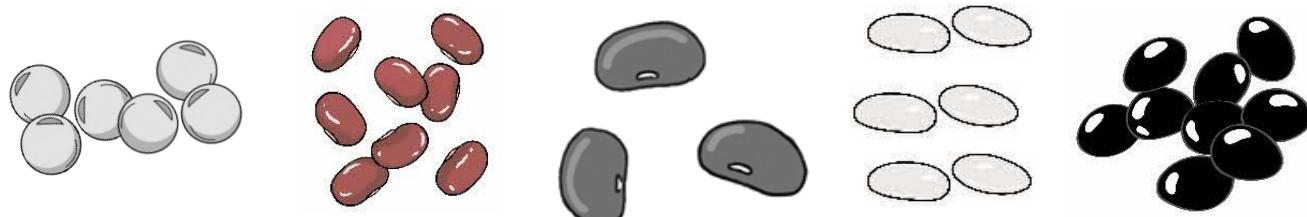
まめ た 豆を食べましよう

まめ 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☆

にもの ほか 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。



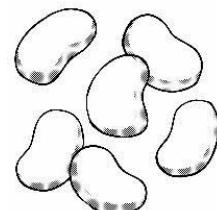
大豆

小豆

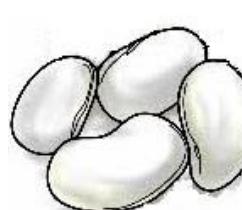
金時豆

てぼ豆

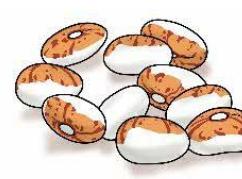
黒豆



大福豆



白花豆



とら豆



うずら豆

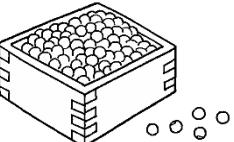


だいす 大豆のすごいパワー！

きゅうしょく いちばん とうじょうかいすう おお まめ だいす
給食で一番、登場回数が多い豆が「大豆」です。
だいす せいひん とうふ とうふかこうひん とうにゅう
大豆製品（豆腐、豆腐加工品、豆乳、きなこなど）や、
だいす つく ちようみりょう きゅうしょく
大豆から作られた調味料（みそ、しょうゆ）も、給食
か には欠かせません。

だいす はたけ にく にく さかな ま
大豆は「畑の肉」といわれるよう、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、たいない ごうせい ひつす さん ふく
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ます。

ほか しそう ぐん その他の脂質、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。



もっと
た
食べよう

ま
め

まめ 豆は、そのまま料理に使える
みず に む に かんづめ りょうり つか 水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト
しょくひん おお 食品多くあります。これらの
せいひん て がる つか しょくじ 製品は手軽に使えるので、食事
と い まめ せっしゅりょう ふ に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

