

# 食育だより

令和5年6月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

6/6  
とうにゅうプリンタルト (幼:とうにゅうプリン)

ごぼうサラダ  
とうふハンバーグ  
ガーリックライス  
ABCスープ

6/13

とりにくのからあげ  
メロン  
はるさめサラダ  
ごはん  
ジュリアンスープ

ことひらちようりつせうごうしやうがっこう  
**琴平町立象郷小学校**

テーマは「色合いバッチリ、食感抜群メニュー」です。  
ごぼうサラダは、ごぼうときゅうりの色合いを考えてとりいれました。また、豆腐ハンバーグはひき肉で作ったハンバーグとは違う味と食感が特徴です。そして、ガーリックライスはにんにくの風味で食欲が増すように、ABCスープはアルファベットを見ながら楽しく食べることができるように考えました。

ぜんつうじしりつとうふしやうがっこう  
**善通寺市立東部小学校**

テーマは「栄養がとれる人気のメニュー」です。  
みんなに人気のあるメニューを、栄養を考えて組み合わせました。主食はごはん、主菜には鶏肉のから揚げを選び、たんぱく質をとることができるようにしました。副菜にはさっぱりした味付けの春雨サラダ、そして汁物は野菜がたっぷりとれるジュリアンスープ、デザートを旬のメロンにしました。

### 学校給食レシピ



#### こんぴっぴ焼き

琴平町の生徒が、地域の方と考案した焼きうどんを参考にしています。町内でとれるにんにくや野菜を活かした、食欲がわく一品です。

#### 材料 (4人分)

- ・うどん 4玉 (1玉 200g)
- ・オクラ 8本 (冬は菜花)
- ・にんにく 4片 (おろしの場合は大きじ1・小さじ1)
- ・ベーコン 6枚
- ・だしの素 小さじ1・1/2
- ・だししょうゆ 大きじ2
- ・有塩バター 20g
- ・油 小さじ1・1/2

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
オクラ…5mm幅の輪切り にんにく…すりおろす  
ベーコン…5mm幅の短冊切り
- ② うどんを茹で、ザルにあげておく。
- ③ フライパンに油をひき、ベーコン・にんにくを入れて炒める。
- ④ ②とオクラを加え、軽く炒める。
- ⑤ だしの素・だししょうゆを加え、うどんに味がなじむよう炒める。
- ⑥ 火をとめ、バターと和えたら完成。

※ 給食では、バターとだしの素は使わず、野菜をたっぷり使って混ぜうどんにしています。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは食事をする上でとても大切なことです。給食では、歯の健康に大切な栄養素を取り入れた献立やしっかいかんで食べる献立が登場するのでぜひ注目してみてくださいね。



## 現代人はかむ回数が少なくなっている!?

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料:齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」、『咀嚼システム入門』, 風人社

現代人はかむ回数(咀嚼回数)が少なくなっています。それは、生活が忙しくなったことにより、時間のかからず食べられるやわらかいもので食事をするようになったからと言われています。研究では、現代人のかむ回数(咀嚼回数)は弥生時代と比べ1/6、約100年前の20世紀初頭より半分になっていると推測されています。

厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「噛ミング30(サンマル運動)」を提唱しています。みなさんも食べるときに30回かんで食べられるかチャレンジしてみましよう。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

### かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流しこまない

食材を大きく切る