



校内発第337号
令和7年11月4日
府立富田林支援学校 給食室

あき ふか ふう あしおと ちか がつ は ひ わしょく ひ きんろうかんしゃ ひ
秋が深まり、冬の足音も近づいてきました。11月は「いい歯の日」や「和食の日」、「勤労感謝の日」などがあります。食に関わる色々なことについて、考えてみるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

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、かむ力が低下しているといわれています。よくかまないと食べられない食べ物が避けられ、やわらか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砕かれ、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いていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!

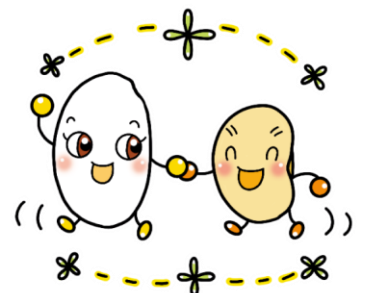


脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもながよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並んで和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



かんたん 【簡単レシピ】



<レンチン!たまごぞうすい>

ざいりょう りぶん
[材料] 1人分

ごはん……お茶碗一杯分

たまご……1個

おろししょうが(チューブでも OK!) 少々

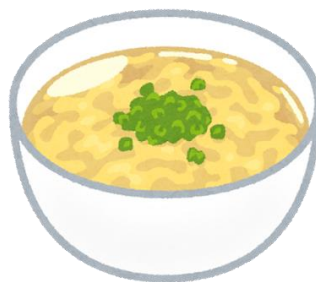
みず ……200 ml

しろ ……おお 大さじ2

きざみねぎ……適量

つく かた
[作り方]

1. 耐熱容器にごはん・水・白だし・おろししょうがを入れ、しっかり混ぜる。
2. たまごを溶く。
3. 溶いたたまごを1.に流し込み、軽く混ぜる。
4. 600Wのレンジで3分加熱する。
5. きざみねぎをトッピングする。



しょくじ たの あんぜん しょくじ 食事を楽しく安全に! 食事のあれこれ

た べ ない 子 が 変 わ る 5 つ の ス テ ッ プ



知らない

5つのステップをもとにその子の
状況にあった声かけを!



きょうみ
興味をもってもらう

知ってもらう

しょくざい りょうり し ばあい
食 材 や料理のことを知らない場合
「どんな味がすると思う?」

触れてもらう

きょうみ た ばあい
興味はあるけど食べたことがない場合
「どんな匂いがするかな?」
「少しペロツとしてみたら?」



食べてもらう

すこ た
少しでも食べられたら
「きのこ食べられたね!」と食 材 について
おし た つた
教えながら、食べられたことを伝えてあげ
ることも大切です。

1つの食 材 を 食 べ ら れ る よ う に な る に は、半 年 ～ 数 年 か か る 場 合 も あ り ま す。大 切 な の は、「興 味 を 持 た せ る」こ と で す。興 味 を 持 つ 前 に い き な り「食 べ て み た ら?」と 提 案 す る の で は な く、興 味 を 持 た せ る こ と を 考 え て み ま し ょ う。ま た、そ の 勧 め る ひ と 口 が 大 き く な い か、大 人 基 準 に な っ て い な い か 気 を 付 け ま し ょ う。米 粒 く ら い の ひ と 口 で も 子 ど も に と っ て は 大 き な 挑 戦 と 感 じ て い る 場 合 が あ り ま す。ス マ ー ル ス テ ッ プ を 意 識 し て 進 め て い き ま し ょ う。

— 参考文献: きゅうけん 資料集 —