学校給食だより

令和７年度　１学期号
鹿児島市立中央学校給食センター
鹿児島市立谷山学校給食センター

よくかんで食べることの大切さについて知ろう！

みなさんは、毎日の食事を楽しんでいますか？ しっかりよくかむことで、食事の時間がより充実します。今回は、もっと食事を楽しむためにも、「よくかんで食べること」の大切さについてお伝えします。

よくかんで食べると体によいことがいっぱい！

食べすぎを防ぐ

満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぎます。

味覚の発達を促す

食べ物の本来の味をしっかり感じることができ、味覚が発達します。

脳の働きを活発にして集中力をアップする

あごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流がよくなり、集中力が増します。

むし歯を予防する

だ液には、口の中の食べカスを落としたり、酸によって溶けた歯の表面を修復したりする働きがあり、むし歯を予防します。

あごが発達して歯並びがよくなる

正しくかむと、あごや筋肉が発達して、歯並びがよくなります。

消化・吸収を助ける

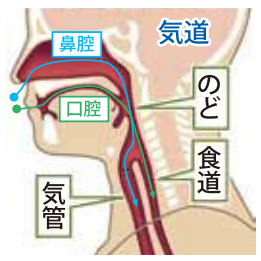
小さくなった食べ物と、だ液がよく混ざり、消化しやすくなり、栄養が吸収されやすい状態になります。

近年は、かみごたえのない、やわらかい食品が好まれる傾向があり、日本人のかむ回数が減っています。

また、全国では、子どもの窒息事故も発生しています。自分の命と健康を守るために、しっかりよくかんで食べることが大切です。

なぜ窒息が起こるの？

のどは、空気と食べ物の通り道です。空気の通り道である気道に、食べ物が詰まり呼吸ができなくなると「窒息」が起こります。



よくかんで食べるための工夫をしよう

① よい姿勢で！

背筋を伸ばすと顔周りの筋肉やあごを動かしやすくなり、しっかりかむことができます。

② 食べることに集中して！

かむことを意識して集中して食べると食事をよく味わうことができます。

③ 一口の量を考えて！

口の中に余裕のある量を入れると、よくかむことができます。

口いっぱいに食べ物を入れるとかむことが難しくなります。

かむ力を鍛えよう

かむ力は、毎日の食事を通じて鍛えられていきます。よくかんで食べることができるよう、食材選びや調理方法を工夫しましょう。

かみごたえのある食品を取り入れる。

皮付きのまま調理する。

食材は大きめに切る。

学校給食にも、よくかむメニューを取り入れています。

バナナッツ

＜材料＞ ４人分

A	バナナチップ	30ｇ
	アーモンド	30ｇ
	カシューナッツ	30ｇ
	レーズン	10ｇ
B	三温糖	大さじ1
	黒砂糖	小さじ1と1/2
	水	大さじ1

＜作り方＞

① Ａを乾煎りして取り上げる。
② Ｂを鍋にかけ、煮溶かし、ふつふつとしてきたら、①を入れ弱火で加熱しながら、よく混ぜる。
③ 水分がなくなり、パラパラしてきたら完成です。

「いただきます」前の合言葉！

おいしく食べよう給食を　ツルツル飲むな　よくカメカメ