



給食だより

川南町学校給食
共同調理場
令和5年 6月

よくかんで食べる習慣を身につけましょう

川南小ホームページ
「今日の給食」



写真付きで
献立を載せています

近頃は口当たりがやわらかいものが好まれるようになり、硬いものを食べる機会が減ってきています。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなります。よく噛んで食べる習慣を子どものうちに身につけましょう。

6月の給食には「れんこんともやしの梅和え」や「大豆と小魚のあげに」、「干切りイリチー」など、噛み応えのあるメニューを多めに入れています！

給食レシピ

パワーアップサラダ

6月19日の給食メニューです。骨や歯を強くするちりめん、チーズにかつお節を加えて、栄養たっぷり、かめばかむほど味が出るサラダになっています。

〈作り方〉

- ① キャベツを太千切り、にんじんを千切り、きゅうりを輪切りにする。ベビーチーズは小さめの角切りにしておく。
- ② 野菜をさっとゆでて水けをしぼり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 冷やした野菜にベビーチーズ、ちりめん、かつお節、ごま、③のドレッシングを加えて和える。

〈材料（4～5人分）〉

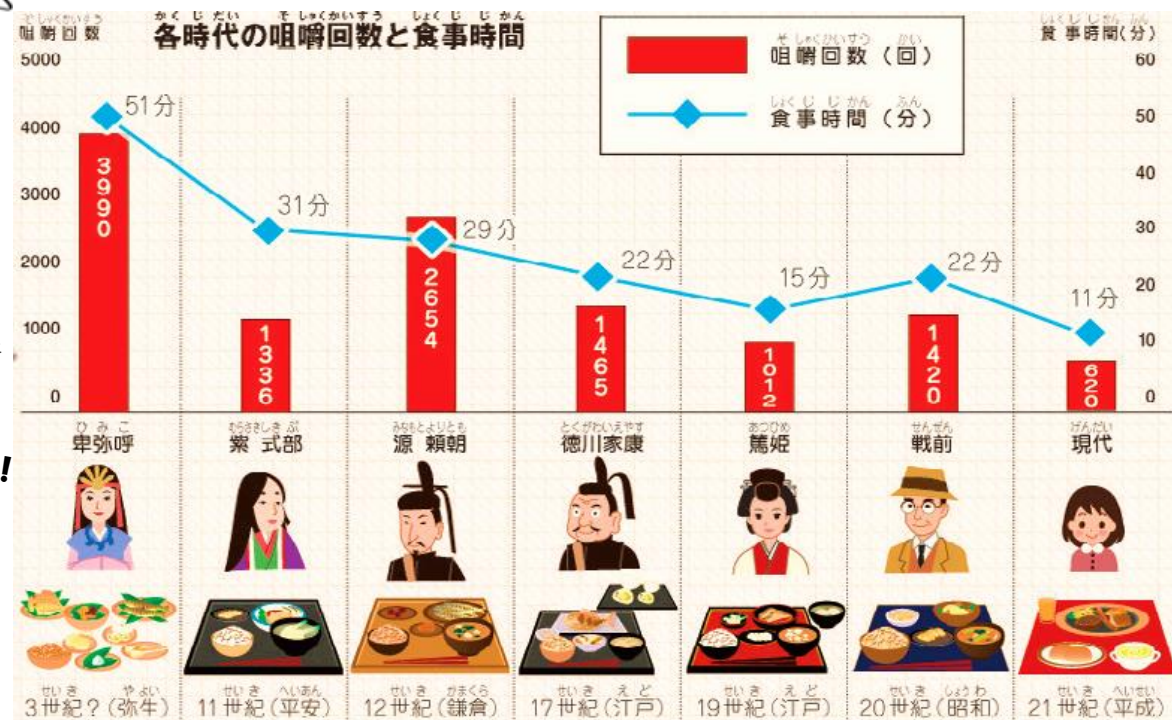
キャベツ 100g（3～4枚）
きゅうり 80g（1本）
にんじん 40g（1/4本）
ベビーチーズ 20g
ちりめん 10g
かつお節 適量
ごま 適量
サラダ油 適量
さとう 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
す 小さじ2

食事にかかる時間と
かむ回数が減っている！



ひとくち
30回かもう！

1回の食事で何回かんでいきますか？



よくかんで食べるためには

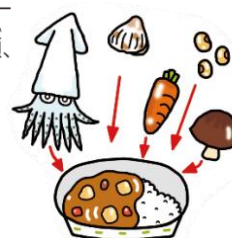


はしや小さめの
スプーンで
すこずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物の
いっしょに
口の中ものを
ながし込まない。

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



時間に余裕をもって
食べる。
テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
ゆったりとした気分で
楽しく食べる。

