

# 食育だより



令和7年  
11月号

(毎月19日は食育の日)

徳島市国府小学校

## よくかんで食べよう!

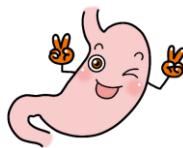
11月8日は「いい歯(11/8)の日」でした。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。

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碎かれ、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。

健学社 「食育フォーラム 11月号」より

### 給食レシピ



### キムチ丼

給食でも大人気のキムチ丼。ぜひお家でも作ってみてください♪

#### < 材料 (4人分) >

キムチ	60 g
豚肉	80 g
しょうが (おろし)	2 g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
もやし	120 g
はくさい	160 g
にら	30 g
たまねぎ	100 g
にんじん	40 g
にんにく	2 g
サラダ油	大さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	少々
いり白ごま	小さじ1

#### < 作り方 >

- 豚肉にAの下味をつけておく。
- はくさいは下茹でし、短冊に切る。もやし、にらは3cm程度の長さに切る。にんじん、たまねぎは千切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れて炒め、しばらくしてからキムチを入れて、さとうとしょうゆで調味し、さらに炒める。
- もやし、はくさい、にらを加えて炒め、ごま油、いり白ごまをふって仕上げる。



# しいたけ出前授業



株式会社神山椎茸 糸山達哉さんを講師にお迎えし、出前授業を行いました。



きのこって「木の子」だから  
木の近くにできるんだよ。



きのこのでき方やできる場所、きのこに関する豆知識をたくさん教えていただきました。糸山さんが持ってきてくれたしいたけの原木も実際に触らせていただきました。

原木はどう？

意外と軽くて  
チクチクする



出前授業を受けての感想



きのこ類はとてもたくさんの種類があり、ほとんどが毒キノコだと聞いてびっくりした。徳島は、全国的にもしいたけがたくさんとれることを知った。

しいたけの原木栽培をするには、木を植えてから40年もかかることに驚いた。苦手なきのこも頑張って食べようと思った。



最後には、しいたけの菌床をプレゼントしていただきました。  
収穫したしいたけは、11月20日(木)の給食に入れもらえるので、子供たちは楽しみにしています!!

4