

～いただきます レシピ集11～

しこちゅ～学校ごはん

四国中央市学校栄養士部会では、「学校給食レシピ集11」を作成しました。今回のテーマは、よく噛んで食べられる給食献立です。給食には、歯ごたえのある食べ物を使うなど、噛む回数を増やす工夫がされた献立が多くあります。よく噛むことで体には多くの効果が期待できます。ぜひ、「よく噛んで食べられる」メニューをご家庭でも作ってみてください。

(エネルギー・分量は中学生の量で表示しています。)

四国中央市学校栄養士部会

よく噛んで食べると体にとっていいことがたくさんあります！

ひ	み	こ	の	は	が	い	ー	ぜ
ひまん 肥満の予防 よほう	みかく 味覚の発達 はったつ	ことば 言葉の発音 はつおん	のう 脳の発達 はったつ	は 歯の健康 けんこう	がん ガンの予防 よほう	い 胃腸快調 いちょうかいじょう	ー	ぜんしん 全身の体力向上 たいりきへんこうじょう



チキンチキンごぼう 

よく噛めるポイント!




1人分 216 kcal

★材料(4人分)

若鶏もも肉	200g	揚げ油	適量
塩	少々	濃口しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々	砂糖	小さじ1/2
片栗粉	25g	★みりん	大さじ1/2
ごぼう	90g	酒	大さじ2/3
枝豆	20g	水	大さじ1と2/3

- ★作り方
- ① ごぼうはななめ切りにし、素揚げする。
 - ② 一口大に切った鶏肉に塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
 - ③ ★を沸かし、枝豆を加えたれを作る。
 - ④ ごぼうと鶏肉、たれを混ぜ合わせる。

かみかみ和え 




1人分 68 kcal

★材料(4人分)

きゅうり	50g	★	砂糖	大さじ1と1/3
キャベツ	150g		酢	小さじ2
さきいか	25g		塩	少々
酒	小さじ1/4		油	大さじ1
			副菜	

- ★作り方
- ① きゅうりは3mmの輪切り、キャベツは1cmの短冊切り、さきいかは2～3cmに切る。
 - ② さきいかに酒をふりかけて、炒る。
 - ③ きゅうりとキャベツは茹でて、冷ましておく。
 - ④ 野菜とさきいか、★を合わせる。

もずくスープ 



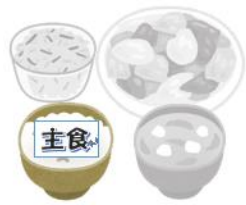
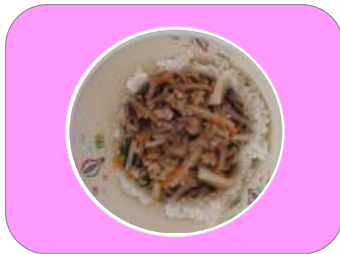

1人分 31 kcal

★材料(4人分)

木綿豆腐	80g	きくらげ	2g
もずく(味なし)	30g	塩	小さじ2/3
チンゲン菜	40g	★こしょう	少々
もやし	60g	薄口しょうゆ	小さじ2
にんじん	20g	中華スープの素	小さじ1
玉ねぎ	60g	水	500cc
たけのこ	40g		

- ★作り方
- ① 豆腐はさいの目に切り、チンゲン菜は2cm、にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、たけのこは千切り、きくらげは戻して千切りにする。
 - ② 鍋に水を入れ、中華スープの素、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、もやし、豆腐を入れ、沸かす。
 - ③ その他の調味料★で味付けし、もずく、チンゲン菜を入れて仕上げる。

鶏ごぼう丼



1人分 513kcal

★材料(4人分)

米	440g	ねぎ	25g		
水	適量	油	小さじ1		
鶏ひき肉	160g	★	砂糖 大さじ1と2/3		
しょうが	3g			濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
ごぼう	240g			みりん	小さじ1と1/3
にんじん	50g	煮干し	4g		
干しいたけ	2g	水	160cc		

★作り方

- ① 米を炊く。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ しょうがはみじん切り、ごぼうはさがき、にんじんと干しいたけは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、しょうがと鶏ひき肉を炒める。
- ⑤ 鶏ひき肉に火が通ったら、ごぼう・にんじん・干しいたけを入れて炒め、だしを入れて炊く。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、★を入れ、仕上げにねぎを入れる。

ししゃものアーモンド揚げ



1人分 147kcal

★材料(4人分)

ししゃも	12尾	天ぷら粉	40g
刻みアーモンド	20g	水	30cc
		揚げ油	適量

★作り方

- ① 天ぷら粉と水、アーモンドを混ぜ、衣を作る。
- ② ししゃもに衣を付けて揚げる。

～よく噛んで食べるための工夫～

① 歯ごたえのある食べ物を使う

大豆などの豆、にんじん、ごぼうなどの根菜類、えび、いか、たこ、海藻などの噛みごたえのある食品を料理に取り入れると、噛む回数が多くなります。



② 食事の準備を早くして、ゆっくり食べる

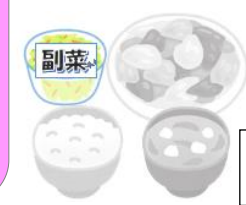
時間が少ないと、早食いになりやすく、よく噛まずに食べてしまいます。食事の準備を早くし、余裕をもって食べましょう。

③ 一口の量を少なくする

口に運ぶ回数が増えると、噛む回数も増えます。一気に食べず、一口の量を少なくし、よく噛み味わって食べましょう。



切り干し大根のナムル



1人分 34kcal

★材料(4人分)

切り干し大根	25g	★	薄口しょうゆ	大さじ1/2
小松菜	80g		酢	小さじ1と1/2
きゅうり	100g		塩	少々
			ごま油	小さじ1
			すりごま	5g

★作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、ざく切りにする。きゅうりは千切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② きゅうり・切り干し大根・小松菜を茹でて冷ましておく。
- ③ ★をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ボウルに野菜とドレッシング、すりごまを入れて和える。

よくかんで
たべよう



みなさんは、一口何回くらい噛んで食べていますか？一口30回以上噛んで食べると良いとされていますが、噛む回数の平均は10回から20回だそうです。

よく噛んで食べるための工夫をし、片側の歯だけで噛まず左右の歯で交互に噛み、飲み込む前にプラス10回噛むようにしましょう！

YouTube
しこちゅ～
学校給食チャンネル
動画配信はじめました

「学校給食レシビの紹介」や「給食ができるまで」など給食に関する情報を発信していくよ！



#学校給食 #食育 #地産地消 #安全安心
#四国中央市 #教育委員会 #給食センター

チャンネル登録

しこちゅ～学校給食

ここからチェック！

