

よくかんで 食べよう



～かみかみレシピ集～



かみかみレシピ集によせて

近年、ファストフードや加工食品など柔らかい食事が好まれるようになり、咀嚼回数の低下が問題になっています。咀嚼は食物の消化吸収はもとより、消化器官や歯、あごの発育発達などにも影響を及ぼします。さらには肥満や生活習慣病との関連なども多く報告され、人の健康にとって非常に重要です。また、よくかんで食べることは、窒息事故を防ぐ上でも、とても大切なことです。それらのことをふまえて、私たちは、学校現場における毎日の給食を通して、子どもの咀嚼の習得と食習慣の形成に向けた取り組みが必要だと感じています。そこで本支部では、咀嚼力の向上や生活習慣病を予防するための、よく噛むことを考慮した「かみかみレシピ集」を制作しました。ぜひ、このレシピ集をご家庭で食事づくりに活用していただければ幸いです。

岡山県学校栄養士会 井笠・浅口支部



もくじ



かむことの効用	1
---------------	---

主食

やきといきんぴらごぼう丼	3
キムタクごはん	
じゃこマヨトースト	4

主菜

ごぼうと豚肉のカレーいため	
鶏肉と大豆の揚げ煮	5
いかのかいりん揚げ	

副菜

れんこんと切干大根のナポリタン風	6
れんこんサラダ	
かみかみあえ	7
ひじきのあえもの	
かいぽいあえ	8

デザート

コーンフレーククッキー	
かみ応え抜群スコーン	9
乾パンマシュマロフォンデュ	
鉄骨クッキー	10
じゃこせんべい	



給食だより

令和8年度 ～夏休み号～



岡山県学校給食会
井笠・浅口支部

☆おうちの人とよみましょう。

よくかんで食べよう

健康を維持するためには、毎日、適切な食生活を送ることが大切です。

しかし、現在では遊びながら食べたり、テレビやSNSなどを見ながら食べたりするなどの、「ながら食べ」をする子どもたちが増加している傾向にあります。

「ながら食べ」は食事に集中できず、よくかむことができません。ゆっくりかんで食べることは健康への第一歩です。食事をするときの環境を見直したり工夫したりするなど、しっかりかむことを意識して食べましょう。

かむとどんないいことがあるの？



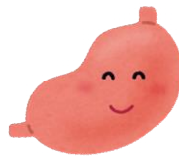
誤嚥を防ぐ

よくかむと食べ物が小さくなり、誤嚥の危険性を減らすことができます。



胃腸の働きを促進する

だ液と食べ物がしっかり混ざり、栄養を腸に取り込みやすくなります。



むし歯をふせぐ

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



肥満を予防する

よくかんでゆっくり食べると、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。



脳の働きを活発にする

よくかむと、脳が活発に動いて、勉強がはかどります。



全身の体力が向上する

かむ力があると、歯を食いしばって力を出すことができます。



味覚が発達する

よくかむと、食べ物本来の味が感じられるようになり、味がよくわかるようになります。



発音がはっきりする

よくかむことによって、顔の筋肉が鍛えられ、発音がはっきりします。



発がんのリスクを低減する

よくかむとだ液がたくさん出て、がんになるリスクを低くします。



しっかりかむためのポイントは？

①カミング30

一口で30回以上かむことを目標にしましょう。



②水分をとるタイミングに 注意する

よくかんでいない状態で、水分を摂取すると、食べ物を流し込むことにつながります。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。



③食事に集中する

ながら食べをやめて、食事に集中しましょう。



④時間と心にゆとりをもつ

急いで食べると、かまずに飲み込むことにつながります。あせらず、ゆっくりと時間をかけて食べましょう。



かみごたえのある食べ物



乾パン



ちりめん



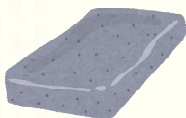
豆



干しだいこん



にんじん(生)



こんにやく



ごぼう



りんご



だいこん



れんこん



するめいか



煮干し

やきとりきんぴらごぼう丼



料理の栄養価（1人分）

エネルギー 356kcal たんぱく質 12.5g 炭水化物 71.4g 脂質 5.8g
カルシウム 40mg 鉄 0.6mg 食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.6g

作り方

* 下ごしらえ *

にんじん・こんにゃく・ピーマン…細切り
ごぼう…細切りにし、水につけてアクをとる
鶏肉…ひと口大に切る

材料（4人分）

ごはん	600g
鶏肉	160g
にんじん	40g
ごぼう	80g
こんにゃく	40g
ピーマン	40g
きざみのり	適量
ごま油	小さじ1/2
A	酒 小さじ2
	みりん 小さじ2
	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 大さじ1

- ①フライパンにごま油を熱し、鶏肉を焼く。
- ②鶏肉に火が入ったらにんじんを加える。
- ③にんじんが少ししんなりしたら、ごぼうを加える。
- ④③にこんにゃくとピーマンを加えて、火が通るまで炒める。
- ⑤④に調味料Aを加えて味をととのえる。
- ⑥丼にごはんを盛り、⑤を盛り付ける。
- ⑦きざみのりをのせる。

【一口メモ】

ごぼうやにんじんをいつもより太めに切ることで、かみ応えがしっかりします。

キムタクごはん



料理の栄養価（1人分）

エネルギー 289kcal たんぱく質 8.5g 炭水化物 57.0g 脂質 4.8g
カルシウム 20mg 鉄 0.7mg 食物繊維 0.4g 食塩相当量 1.4g

作り方

* 下ごしらえ *

キムチ…汁気を切って、2cm幅に切る
豚肉…2cm幅に切る
たくあん…いちょう切り

材料（4人分）

ごはん	540g
豚肉（うす切り）	80g
キムチ	80g
たくあん	80g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ②①にキムチとたくあんを加える。
- ③しょうゆで味をととのえる。
- ④ごはん③を混ぜる。

【一口メモ】

キムチのピリッとした辛さと、たくあんの甘味とうま味がやみつきになります。

じゃこマヨトースト



材料 (2人分)

食パン	2枚(6枚切)
ちりめんじゃこ	10g
ピザ用チーズ	30g
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー	260kcal	たんぱく質	11.2g	炭水化物	29.6g	脂質	11.2g
カルシウム	155mg	鉄	0.7mg	食物繊維	1.7g	食塩相当量	1.7g

作り方

- ①ちりめんじゃこにピザ用チーズ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ②食パンに①をのせ、オーブントースターで3～4分きつね色になるまで焼く。

【一口メモ】

カルシウムが豊富なちりめんじゃこ、チーズを使いました。チーズとマヨネーズの風味で小魚が苦手な人でも食べやすくなります。

ごぼうと豚肉のカレーいため



材料 (4人分)

豚肉(ももブロック)	240g
下味	
塩	少々
こしょう	少々
ごぼう	150g
にんじん	100g
さやいんげん	50g
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	1g
A ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー	179kcal	たんぱく質	13.7g	炭水化物	12.6g	脂質	7.6g
カルシウム	37mg	鉄	1.3mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	1.1g

作り方

* 下ごしらえ *

豚肉…1cm幅の細切りにし、塩・こしょうで下味をつける
 ごぼう…5mm幅の斜め切りにし、水につけてアクをとる
 にんじん…5mm幅の短冊切りにし、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分加熱する
 さやいんげん…2cmの長さに切る

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、ごぼうを加え中火で約5分炒める。
- ③②のにんじん、さやいんげん、調味料Aを入れ、さらに1～2分炒める。

【一口メモ】

食材を厚めに切ることで、よりかみ応えがアップします。しっかりかむことで、カレーの風味が食材の甘味をより引き立てます。

鶏肉と大豆の揚げ煮



材料 (4人分)

鶏肉	200g
下味	塩 少々
	こしょう 少々
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
ピーマン	30g
いり大豆	25g
A	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 小さじ1

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー	180kcal	たんぱく質	11.3g	炭水化物	8.7g	脂質	11.7g
カルシウム	15mg	鉄	0.9mg	食物繊維	1.4g	食塩相当量	0.8g

作り方

* 下ごしらえ *

鶏肉…2cm角に切り、塩・こしょうで下味をつける
ピーマン…細切り

- ①鶏肉に、片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ②ピーマンを下ゆでし、冷ましておく。
- ③調味料Aを火にかけ、たれをつくる。
- ④①②といり大豆を③であえる。

【一口メモ】

いり大豆を加えると香ばしさとかみごたえが増します。
甘辛い味つけが食欲をそそります。

いかのかりん揚げ



材料 (4人分)

いか短冊切り (冷凍)	200g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
A	すりおろししょうが 小さじ1/2
	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 小さじ2
	みりん 小さじ1
	水 小さじ1/3

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー	98kcal	たんぱく質	9.4g	炭水化物	6.8g	脂質	3.8g
カルシウム	8mg	鉄	0.1mg	食物繊維	0.0g	食塩相当量	0.6g

作り方

* 下ごしらえ *

いか…流水で解凍しキッチンペーパーで水気をとる

- ①いかに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②フライパンにAを入れ火にかけ、沸騰させる。
- ③②に①を加えてからめる。

【一口メモ】

いかは、短冊切りのように厚みのあるものがおすすです。
いかに水分が残っていると油がはねるので、しっかり水気をふきとりましょう。

れんこんと切干大根のナポリタン風



料理の栄養価（1人分）

エネルギー 88kcal たんぱく質 2.3g 炭水化物 11.2g 脂質 4.4g
カルシウム 39mg 鉄 0.4mg 食物繊維 2.1g 食塩相当量 0.6g

作り方

* 下ごしらえ *

切干大根は水でもどしておく

ウインナー…0.5mm程度の斜め切り

たまねぎ…薄切り

れんこん…0.5mm幅のいちよう切りにし、水にさらす

ピーマン・にんじん…細切り

①フライパンにサラダ油を熱し、切干大根、ウインナー、れんこん、たまねぎ、ピーマン、にんじんを入れて野菜がしんなりするまで炒める。

②①に調味料Aを入れて炒める。

【一口メモ】

お好みで、粉チーズを入れるとまろやかな味になります。

材料（4人分）

切干大根	25g
ウインナー	40g
たまねぎ	40g
れんこん	40g
ピーマン	30g
にんじん	20g
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	小さじ2
A 砂糖	小さじ1/3
こしょう	少々
バター	1g

れんこんサラダ



料理の栄養価（1人分）

エネルギー 119kcal たんぱく質 2.3g 炭水化物 9.2g 脂質 8.8g
カルシウム 48mg 鉄 0.6mg 食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.6g

作り方

* 下ごしらえ *

れんこん…2mm幅のいちよう切り

キャベツ…1cm幅の短冊切り

にんじん…1mm幅のいちよう切り

ちくわ…2mm幅の半月切り

調味料Aを混ぜ合わせておく

①野菜を食感が残る程度にゆで、水で冷やし、水気を切る。

②①とちくわを調味料Aであえ、仕上げにすりごまを入れてあえる。

【一口メモ】

れんこんをマヨネーズであえるので洋風の献立にも合います。

材料（4人分）

れんこん	120g
キャベツ	120g
にんじん	20g
ちくわ	20g
マヨネーズ	大さじ3
砂糖	小さじ1/4
A しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
塩	少々
すりごま	大さじ1

かみかみあえ



料理の栄養価（1人分）

エネルギー 57kcal たんぱく質 2.0g 炭水化物 11.8g 脂質 0.7g
カルシウム 55mg 鉄 0.4mg 食物繊維 2.0g 食塩相当量 0.4g

作り方

* 下ごしらえ *

切干大根…水で戻し、よく洗う

にんじん…千切り

するめ…キッチンばさみで食べやすい大きさに切る

調味料Aを混ぜ合わせておく

材料（4人分）

切干大根	30g
するめ	10g
にんじん	30g
A 砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
塩	ひとつまみ
すりごま	小さじ1

①切干大根はゆでて、水で冷やし、水気をしぼる。

②にんじんはゆでて、冷ましておく。

③①②とするめを調味料Aであえ、仕上げにすりごまをいれてあえる。

【一口メモ】

しっかりかむことにより、唾液を十分に出すことができます。
また、するめのうまみが全体に広がり、料理のおいしさが引き立ちます。

ひじきのあえもの



料理の栄養価（1人分）

エネルギー 62kcal たんぱく質 2.0g 炭水化物 7.2g 脂質 3.5g
カルシウム 60mg 鉄 1.1mg 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.7g

作り方

* 下ごしらえ *

キャベツ・にんじん…千切り

調味料A・Bをそれぞれ混ぜ合わせておく

材料（4人分）

ひじき（乾燥）	5g
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ちりめんじゃこ	10g
キャベツ	150g
にんじん	30g
コーン（冷凍）	30g
B 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ2
いりごま	小さじ2

①キャベツ、にんじん、コーンをゆでて、水で冷やし、水気をしぼる。

②ひじきは水でよく洗い、水気を切った後、調味料Aで煮て冷ます。

③ちりめんじゃこはフライパンで炒る。

④①～③を調味料Bであえ、仕上げにいりごまを入れてあえる。

【一口メモ】

ちりめんじゃこは、かりかりになるまで炒めると、しっかりかめます。ひじきに下味をつけることで、食べやすくなります。

かいぽりあえ



材料 (4人分)

だいこん	100g
きゅうり	100g
にんじん	30g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1
酢	大さじ1
塩	少々

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー	25kcal	たんぱく質	0.5g	炭水化物	6.5g	脂質	0.1g
カルシウム	39mg	鉄	0.4mg	食物繊維	2.1g	食塩相当量	0.6g

作り方

* 下ごしらえ *

野菜を1cm幅の拍子切り

調味料Aを混ぜ合わせておく

- ①野菜を歯ごたえが残る程度にゆで、水で冷やす。
- ②①を調味料Aであえる。

【一口メモ】

歯ごたえが楽しめ、しっかりかんで食べられる料理です。

コーンフ레이크クッキー



材料 (7人分)

薄力粉	130g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター (無塩)	50g
砂糖	大さじ6
卵	1個
コーンフ레이크	50g

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー	190kcal	たんぱく質	3.0g	炭水化物	21.7g	脂質	7.0g
カルシウム	16mg	鉄	0.2mg	食物繊維	0.8g	食塩相当量	0.6g

作り方

* 下ごしらえ *

バターは室温に戻しておく

- ①バターに砂糖を加えて泡立て器で混ぜ、卵を加えてさらに混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、①に2～3回に分けてさっくり混ぜ、コーンフ레이크を加えて混ぜる。
- ③天板にクッキングシートを敷き、スプーンを2本使って②をすくい落とす。
- ④170℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

【一口メモ】

コーンフ레이크は、つぶさないように混ぜた方が、歯ごたえがあっておいしくできます。スプーンで落とした後、上から指で押さえるように形を整えると、全体が焼きむらなくきれいに仕上がります。コーンフ레이크は、できれば甘味のないものを使うと、砂糖のとりすぎを抑えることができます。

かみ応え抜群スコーン



材料 (6 人分)

米粉	100g
ココア	大さじ1
砂糖	大さじ6
ベーキングパウダー	小さじ1
バター(無塩)	30g
ヨーグルト(無糖)	60g
無塩ミックスナッツ(無塩)	60g

料理の栄養価 (1 人分)

エネルギー	197kcal	たんぱく質	3.1g	炭水化物	24.1g	脂質	10.2g
カルシウム	31mg	鉄	0.6mg	食物繊維	1.1g	食塩相当量	0.2g

作り方

* 下ごしらえ *

バター…1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく

ミックスナッツ…粗く刻む

- ①ボウルに米粉、ココア、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ②①にバターを入れて、さらさらの状態になるまで手でもみこみ、ヨーグルトとミックスナッツを加えてまとまるまで練る。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②を1つにまとめて、厚さ2cm、直径12cm程度の大きさにし、包丁で6等分にする。
- ④180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
- ⑤つまようじをさして、生地がつかなくなったら冷ます。

【一口メモ】

ホットケーキミックスでもおいしく作れます。

ホットケーキミックス150g、ココア大さじ1、砂糖大さじ1、バター30g、ヨーグルト50g、ミックスナッツ60g

乾パンマシュマロフォンデュ



材料 (4 人分)

乾パン	70g
マシュマロ	50g
ドライミックスフルーツ	30g

料理の栄養価 (1 人分)

エネルギー	173kcal	たんぱく質	3.0g	炭水化物	38.2g	脂質	1.2g
カルシウム	14mg	鉄	0.5mg	食物繊維	1.2g	食塩相当量	1.2g

作り方

* 下ごしらえ *

乾パン…袋に入れ、上からすりこぎでたたいて粗くつぶす

- ①耐熱容器に乾パンを入れ、上にマシュマロをのせて、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②①にドライフルーツを入れて、すばやく混ぜる。
- ③四角い容器にクッキングシートを敷き、②を流し込む。
- ④上からクッキングシートをのせて平らにする。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固まったら、食べやすい大きさに切る。

【一口メモ】

非常食用にストックしている乾パンの消費におすすめです。

鉄骨クッキー



材料 (4人分)

薄力粉	70g
きな粉	30g
砂糖	大さじ3と1/3
いりごま	大さじ2
牛乳	大さじ1
サラダ油	大さじ3と1/2

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー	194kcal	たんぱく質	4.1g	炭水化物	19.0g	脂質	11.9g
カルシウム	54mg	鉄	0.8mg	食物繊維	1.8g	食塩相当量	0.0g

作り方

- ①薄力粉ときな粉をナイロン袋に入れ、混ぜ合わせる。
- ②ボウルに牛乳とサラダ油を入れ、泡だて器でとろりとするまでよく混ぜる。
- ③②に砂糖といりごまを加えてさっくり混ぜる。
- ④③に①を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ⑤粉っぽさがなくなったら16等分にし、ボール状に丸める。
- ⑥天板にクッキングシートを敷いて⑤を並べ、160℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

【一口メモ】

ごまやきな粉で、成長に必要な鉄分やカルシウムが補えます。

じゃこせんべい



材料 (4人分)

ごはん	300g
ちりめんじゃこ	大さじ4
黒いりごま	大さじ2

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー	152kcal	たんぱく質	5.1g	炭水化物	24.6g	脂質	3.0g
カルシウム	77mg	鉄	0.2mg	食物繊維	0.6g	食塩相当量	0.5g

作り方

- ①温かいごはん、ちりめんじゃこ、黒いりごまを混ぜ合わせる。
- ②ラップを使って12等分に丸め、クッキングシートに並べる。上からクッキングシートを被せ、手のひらで押しつぶし薄くする。
- ③上に被せたクッキングシートを外し、下に敷いたクッキングシートごと電子レンジ(600W)で4分加熱し、裏返してさらに電子レンジ(600W)で3~4分、パリパリの状態になるまで繰り返し加熱する。

【一口メモ】

できるだけ薄くするとパリッと仕上がります。

レシピ集作成会員名簿

氏 名	勤 務 地 職 名
西 順 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
渡 辺 栄 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
畦 崎 智 世	笠岡市立北木小学校 栄養教諭
大 島 麻 里	井原市学校給食センター 栄養教諭
平 尾 久 美 子	井原市学校給食センター 栄養教諭
皿 海 陽 子	井原市学校給食美星調理場 栄養教諭
上 岡 真 理 子	矢掛町学校給食共同調理場 栄養教諭
佐 場 喬 帆	矢掛町学校給食共同調理場 学校栄養職員
森 分 千 穂	浅口市学校給食センター 栄養教諭
三 宅 瑞 穂	浅口市学校給食センター 栄養教諭
高 垣 有 理	浅口市学校給食センター 管理栄養士
赤 瀬 香 菜	里庄町立里庄東小学校 栄養教諭
橋 本 美 由 紀	里庄町立里庄西小学校 栄養士
中 田 亜 弥 子	里庄町立里庄中学校 栄養士