

からくわちゅうがっこう ねんせい かんが  
唐桑中学校2年生が考えた  
かみかみメニューフルコース



は くち けんこう かんが  
歯と口の健康を考えよう!



わたしたちが考えました!

からくわちゅうがっこう ねんせい けんこう なに  
唐桑中学校の2年生で「健康のために”何を”どのように」  
食べたらいいか」について考える授業がありました。学校歯科医  
の佐藤 晶先生からはよくかむことについて、栄養教諭からは栄養  
のバランスについてお話をしました。

グループワークでは「主菜」「副菜」「汁物」「デザート」の  
4つのグループに分かれて給食のメニューを考え、クラスで  
「かみかみメニューフルコース」を完成させました。

からくわちゅうがっこう ねんせい かんが たくべつ  
唐桑中学校の2年生のみなさんが考えた特別なメニューをよく  
かんで味わっていただきますよう。



きりかたはどうする？



どんなかみかみ  
食材があるかな？

えいよう  
■ 栄養バランス

こんだて きほん しゅじょく しゅさい ふくさい しるもの  
献立の基本は「主食」「主菜」「副菜」「汁物」です。  
これらをそろえることで、栄養のバランスが整います。

しゅじょく めんたい  
主食 … ごはん・パン・麺類など  
しゅさい ぎやう にく たまご だいず  
主菜 … 魚・肉・卵・大豆などのおかず  
ふくさい じやさい  
副菜 … 野菜などのおかず



■ よくかむこと

よくかんで食べるとたくさんのおいしいことがあります。合言葉は「ひみこのはがいぜ」  
食べ物の形がなくなって、だ液とよく混ざるまで、よくかんで食べましょう。

ひ	み	こ	の	は	が	いー	ぜ
肥満予防	味覚の発達	言葉の発音	脳の発達	歯の病気の予防	がん予防	胃腸快調	全力投球



ほんじつ  
本日のメニュー

しゅ さい  
— 主菜 —

ぎゅう こうみ  
牛タンつくねの香味ソースがけ

だんりょく しょっかん ぎゅう つか  
弾力のある食感の牛タンを使用しました。

よくかんで味わいましょう。

ふく さい  
— 副菜 —

カチカチサラダ

れんこん・ごぼう・たけのこを使い、  
かみごたえのあるサラダに仕上げました。

しる もの  
— 汁物 —

くき  
茎わかめのスープ

ふだん  
普段のわかめスープはわかめの葉の部分ですが  
くき ぶぶん つか  
茎の部分を使うことで かみごたえを出しました。

— デザート —

アーモンドアップルパイ

りんごは皮付きのまま使い、アーモンドを加えました。  
りんごを加熱しすぎないようにするのがポイントです。