



給食は和食が多い!?～「まごポイント」を数えてみよう～

かむかむ  
〇×クイズ!

11月の目標

感謝の気持ちを  
はたらく人に

次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう?

口の中にたくさん  
入れる方がよくかめる



ほおばらずに、少しずつ口に  
運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

どんどん口に入れ、  
かんでいく方がよい



一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

時間に余裕をもって  
食べる方がよい



子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなくても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

今、世界から熱い視線を集めている「和食」。給食でも数多く登場します。子どもたちに和食を具体的にわかってもらうための取り組みの1つに『まごポイント』があります。ポイントを数えるうちに、子どもたちは『まごポイント』が多いのは和食の献立の日であることに気づきます。このようにして学校では、ご飯を主食に、魚、野菜、海そう、いも、豆などが大好きな子どもを育てていきたいと考えています。

「まごポイント」とは?

下の7つの食品群の頭文字をつなげた『まごわ(は)やさしい』を覚えてもらい、7つの食材が献立の中にくつあるか数えます。ポイントが高くなるほど「和食度」が高くなり、ヘルシーで栄養バランスも整いやすい食事になります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
							/7 ポイント
まめ類 豆類	ごまなどの 種実類	わかめなどの 海藻類	やさしい 野菜類	さかな 魚や貝などの 魚介類	しいたけなど のきのこ類	いも類	

よくかんで食べよう!



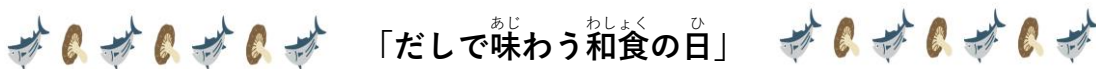
11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に

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

口当たりの良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改めて考えてみましょう。

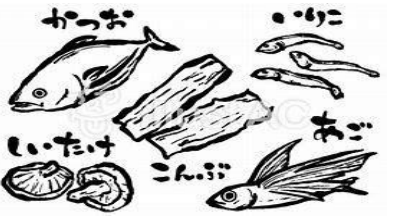


11月21日は「和食の日」です。日本の自然からうまれ、歴史の中で育まれた

私たちの食文化「和食」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。

当日の給食は、〇たきこみごはん 〇さかなのたつたあげ 〇やさいのごまあえ 〇すまし汁

21日のすまし汁は、かつお節とこんぶでだしをとります。味わって食べましょう。



令和7年10月 主な使用食材

11月のくだもの 5日(水)洋梨 20日(木)柿 28日(金)みかん  
を予定しています。



にんじん(北海道) もやし(千葉) だいこん(北海道・群馬) ねぎ(茨城・栃木) しょうが(高知) キャベツ(長野・群馬)  
きゅうり(群馬) こまつな(茨城) さつまいも(千葉) しめじ(長野) エリンギ(長野) たまねぎ(北海道)  
にんにく(青森) ごぼう(青森) かぼちゃ(埼玉) じゃがいも(北海道) ピーマン(岩手) みかん(愛媛) いか(青森)  
ちりめんじゃこ(和歌山) えび(インドネシア) 鶏肉(岩手) 卵(青森) 豚肉(茨城・群馬・埼玉) 牛乳(千葉)