

食育と口腔機能健全育成に関するモデル事業

長井崎中学校
校区の小・中
学生が考えた

かみメニューコンクール 入選レシピ集



～カミカミレシピ集創刊に寄せて～

(一社)日本学校歯科医会 常務理事
竹内 純子

私たちの体は口から食べたもので出来ています。『食』は命のもと、元氣や健康の源です。

賢く『食』を選び、『食べ方』を学び自分の健康を自分で守る。口を命の入り口にするか、病の入り口にするかそれは私たちの意識いかんに関わっています。生涯の食習慣の礎となる子どもたちの「食」を考えるとき、子どもたちのために何ができるのか？咀嚼をテーマに明るく元氣で笑顔の子どもたちを育むため日本学校歯科医会では平成25年度26年度と「食育と口腔機能健全育成に関するモデル事業」を長井崎中学校にお願いしました。

言うまでもなく歯・口は「食べる」「話す」など、人が生きていくための大切な器官です。歯口の健康が生涯健康であることの基礎となることを子どもたちに伝え、食べ方(摂食・咀嚼・嚥下)の発達支援、五感を育む体験学習、間食・食事指導、窒息・誤嚥予防の安全な食べ方指導など、小・中学校の健康教育活動の一環として「食教育」を行い、口腔機能を健全に育成していくことが重要です。

具体的には“年数回の「セルフチェックカード」の活用により自分の健康課題に気付かせ、その問題を解決する能力、習慣、知識を身につけさせるため、改善事項の明確化”“三校(内浦小・西浦小)合同学校保健委員会の開催による小中が連携した食教育”“学校歯科医の講話指導等による専門的直接的な指導”など、このモデル事業を通して、子どもたちに生活の場で自らわかる、自らできる力が育くまれることをねらいとして行って頂いております。

本レシピ集もそのねらいのもとに作られた大変すばらしいものです。このレシピ集がきっかけとなり、噛むことの大切さが噛ミング30(カミングサンマル)を旗印に子どもたちだけでなく、家庭、地域にも広がっていくことを願っております。

沼津市長井崎中学校の取組を通して

沼津市立長井崎中学校 学校歯科医
桑原 聡

長井崎中学校の生徒は、家や親戚が農林漁業に就いていたり、祖父や祖母と一緒に暮らしたりすることも多く、孤食等の食生活上の問題が比較的小さいように感じます。

そのような生徒も受験等で塾通いが始まると、食事時間が不規則になりインスタント食やコンビニ食をよく摂るようになる傾向が見られます。そして進学や就職で家を離れて一人暮らしを始めると、今は食事付きの寮や下宿がほとんどないため、好きな食べ物だけ食べたり、食事時間が不規則になったりと、食生活が乱れていく傾向が見られます。そのような食生活を続けるとむし歯や歯周病になるだけでなく、糖尿病など生活習慣病になって健康を害してしまいます。

日本では晩婚化が進んで平均初婚年齢は男性で30歳、女性で28歳^(注1)を超えました。高校を出てから一人暮らしが始まるとすると10年以上は、自炊するなどして食生活を自分で考えなければならない時代です。一人暮らしに対応したスーパーの惣菜やコンビニ食の選択肢も多くなっていますが、自分で食生活に対する知識をしっかりと持ち、実践する力を持たないといけない時代になっています。

この取組は、養護教諭の山田先生と栄養士の市川先生が中心となり多くの先生の協力で実現しました。自分の健康を守るには食生活が基盤となります。何を食べるかだけでなく、よく噛んで味わって食べることを考えるには、非常に大事な取組だと考えます。家でこのメニューを自分で作ってみたり、将来この冊子を見直したりして、自分の食生活を考えましょう。

注1…厚生労働省人口統計第5表 都道府県別にみた夫・妻の平均初婚年齢の年次推移参照

沼津市立長井崎中学校の取組について

沼津市立長井崎中学校 校長
川村 幸弘

今子どもたちに求められているのは、情報化・国際化・多様化していくであろう未来を「生きる力」を身に付けることです。そのためには「健やかな身体の育成を図る教育の充実」は、大変重要だと考えます。掛け替えのない人生をよりよく生きていく基盤として健康であることは、何よりも優先していきたいものです。

しかしながら、近年生活環境の変化とともに、子どもたちの生活習慣は大きく変化してきました。例えば、夜型の生活や偏った栄養摂取が、肥満やむし歯の増加、体力や集中力の低下を招くなど、健やかな身体の育成に大きな影響を及ぼしています。そのため、子どもたち自身がより一層健康に関心を持ち、自らの生活習慣を見直していくことが改善への第一歩になると考えました。

今回、長井崎中学校で研究させていただいた「食育と口腔機能健全育成に関するモデル事業」は、子どもたち自らが生活習慣を見直していくための、良いきっかけとなるものでした。また、以前より本校の課題となっていた治療率の向上や就寝・起床時間の安定、自己肯定感の充実を図るためにも多くのヒントを与えてくれました。

あらためて、歯科医師会、静岡県教育委員会、沼津市教育委員会、保護者の皆様、意欲的に取り組んだ子どもたち、本事業に関わっていただいたすべての方々に感謝したいと思います。そして、このレシピ集が多くの方々に読まれ関心を持つことで、子どもたちの生きる力の育成が図れるよう強く願っています。



目次



～カミカミレシピ集創刊に寄せて～

(一社)日本学校歯科医会

常任理事

竹内 純子

長井崎中学校の取組を通して

長井崎中学校 学校歯科医

桑原 聡

長井崎中学校の取組について

長井崎中学校 校長

川村 幸弘

賞	レシピ名	所属校
沼津市学校教育課 課長賞	イカと野菜の肝バター炒め	長井崎中学校
長井崎中学校 校長賞	根菜カレー	長井崎中学校
歯科医師 桑原賞	豚肉と根菜の炒め物	長井崎中学校
西浦小学校 校長賞	かみかみ炊き込みごはん	西浦小学校
内浦小学校 校長賞	魚の2色揚げ	内浦小学校
内浦漁業協同組合賞	夏玉と鰯	長井崎中学校
南駿農業協同組合 組合長賞	あしたか牛の自家製野菜巻き	西浦小学校
入賞	干物入り大根なます	内浦小学校
入賞	れんこんかりこりメンチ	西浦小学校
入賞	モロヘイヤと桜えびのかき揚げ	長井崎中学校
入賞	長ひじきの炒め煮	長井崎中学校
入賞	ちりめんじゃことナッツのごまめ	西浦小学校
入賞	色々きんぴら	内浦小学校
入賞	くるみとしらすのレタスチャーハン	長井崎中学校
入賞	カミカミ煮物	長井崎中学校
入賞	さきいかのサラダ	内浦小学校
入賞	かみかみ揚げ	長井崎中学校
入賞	れんこんの南蛮漬け	長井崎中学校
入賞	ソウダガツオのハンバーグ	長井崎中学校
入賞	タコと根菜の唐揚げサラダ	長井崎中学校
入賞	よくかむハンバーグ	長井崎中学校
歯科医師桑原先生 特別賞	根菜コロッケ	長井崎中学校
歯科医師堀江先生 特別賞	夏野菜ゴロゴロカレー	長井崎中学校



沼津市立長井崎中学校
から見た富士山

沼津市立長井崎中学校
外周から見た内浦湾と
みかん畑

イカと野菜の肝バター炒め

考案者

長井崎中 3年生 I.T

沼津市
学校教育課
課長賞



カミカミ度



材料（4人前）

スルメイカ	1杯
（イカの肝	1個）
たまねぎ	中1個
にんじん	中1個
ほうれんそう	1束
バター	大さじ1
油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	適量

作り方

- ① イカは内臓・骨を取り除き、身と足に分ける。足は1本ずつに切り分けて長いものは短く切る。身は短冊に切る。塩・こしょうをふっておく。肝は別にとっておく。
- ② たまねぎは大きめのくし切りにする。にんじんは短冊切りにする。ほうれんそうは茹でて5cmに切る。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、イカを炒めて皿に取り出す。
- ④ フライパンを洗浄後、油大さじ1を熱してにんじん・たまねぎの順に炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったらイカを戻しイカの肝・バターを入れて全体に炒めしょうゆを入れる。ほうれんそうを入れて、味をみて塩・こしょうで調整する。

ポイント

肝を使うので、新鮮なイカで作るといいです。

にんじんは歯ごたえが残るくらいに出来上がる様にする。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	5.4 g
炭水化物	12.1 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

イカという素材は、とても噛み応えがあり、カミカミ度も高いですね。料理手順も明快で、どの家庭でも美味しく出来そうです。推薦に値する作品と思いました。

根菜カレー

考案者

長井崎中 2年生 A.T

長井崎中
校長賞



カミカミ度



材料 (4人前)

ごぼう	1本	さといも	2.5個
れんこん	50g	だいこん	50g
たまねぎ	1/2個	にんじん	1/4本
しょうが	適量	にんにく	1片分
鶏もも肉	50g	赤ワイン	50ml
バター	10g	サラダ油	大さじ1
水	500ml		
固形スープの素	1個		
カレールウ	50g		
インスタントコーヒー	小さじ1.5		
西浦みかんはちみつ	小さじ1		
(普通のはちみつも美味しいです。1歳未満の子どもがいる場合は抜いてください)			

作り方

- ① ごぼう・れんこん・だいこん・にんじん・さといもは一口大の乱切りにする。さといもは塩もみして水洗い。たまねぎはくし切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて鶏肉を炒め、赤ワインを加えてひと煮立ちさせる。煮込み鍋へ移す。
- ③ ②で使用したフライパンにサラダ油を入れて、にんにく・しょうがを強火で熱し、①の野菜を炒める。
- ④ 煮込み鍋に固形スープ・水を加えて強火にかける。煮立ったらあくをとり、中火で5分煮る。
- ⑤ ③の野菜を④の煮込み鍋へ加えて強火にし、沸騰したら中火で15分煮る。
- ⑥ ⑤の煮込み鍋へカレールウを煮溶かし、はちみつ・インスタントコーヒーを加えて盛りつける。

ポイント

ごぼうのあく抜きをして、里芋は塩をもむようにからめてから水洗いをする。



ひとりあたりの栄養価

エネルギー	300 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	15.8 g
炭水化物	28.4 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

ごぼう・れんこん等の根菜を取り入れることで噛むことを意識した作品です。隠し味に地元西浦みかんはちみつを入れることが工夫されています。

豚肉と根菜の炒め物

考案者

長井崎中 1年生 A.I

歯科医師
桑原賞



カミカミ度



材料（4人前）

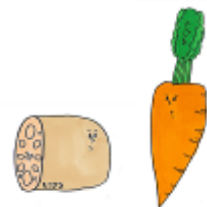
豚ロース薄切り	200g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
れんこん	120g
ごぼう	100g
にんじん	60g
ほうれんそう	60g
……合わせ調味料……	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
さとう	小さじ2
ごま油	大さじ2
七味とうがらし	少々

作り方

- ① 豚肉に酒・しょうゆを揉み込んでおく。
- ② れんこん・ごぼう・にんじんは皮をむき少し大きく長い乱切りにする。
- ③ ほうれんそうは茹でて2cmの長さに切る。
- ④ フライパンでごま油大さじ1を熱し、豚肉を炒める。豚肉を皿に移す。
- ⑤ フライパンでごま油大さじ1を熱し、②の野菜を炒める。
- ⑥ 豚肉をフライパンに戻し、合わせ調味料を入れて炒める。最後に、③のほうれんそうを加える。

ほうれんそう

沼津市の浮島地区では、みずみずしく上質なほうれんそうが生産されています。冬に出荷のピークを迎えます。



ポイント

手早く作るのがコツ。



ひとりあたりの栄養価

エネルギー	258 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	15.7 g
炭水化物	14.0 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

根菜をあえて大きく切り、手早く炒め煮することでカミカミ度も高くなりますね。ごま油と七味がきいた癖になりそうな作品だと思いました。

かみかみ炊き込みごはん

考案者

西浦小 6年生 Y.M

西浦小
校長賞



カミカミ度



材料（どんぶり4人前）

精白米	3合
水	540cc
.....	
にんじん	3/4本
れんこん	7cm
油揚げ	2枚
しょうゆ	大さじ4弱
酒	大さじ2
塩	ふたつまみ
駿河湾産干ししらす	大さじ4
揚げ油	適量

作り方

- ① にんじん・れんこんを粗めのみじん切りにし、れんこんを酢水にさらしてあくを抜く。
- ② 油揚げを細切りにして、熱湯をかける。
- ③ お米を洗って、分量の水をいれる。
- ④ 調味料を入れる。
- ⑤ 野菜と油揚げを入れて炊く。
- ⑥ しらすをかりかりになるまで揚げる。
- ⑦ 炊きあがったごはんにしらすをかける。

駿河湾産干ししらす
駿河湾ではしらす漁が盛んで、内浦漁港でも水揚げされています。ほとんどのしらすは釜揚げ・干ししらすなどに加工をして出荷されます。地元では生しらすにしょうがなどを添えて食べます。

ポイント

しらすを揚げることで歯ごたえがでた。

れんこんとにんじんをあらめに切ることで、歯ごたえがもつとでた。



ひとりあたりの栄養価

エネルギー	500 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	4.9 g
炭水化物	95.6 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

しらすを炊き込むのではなく、噛み応えのあるものにするため、カリカリに揚げるところが評価のポイントになりました。

定番の炊き込みごはんもひと工夫でカミカミ度が高くなりますね。

魚の2色揚げ

考案者

内浦小 6年生 R.M

内浦小
校長賞



カミカミ度



材料（4人前）

魚のすり身	200g
ごぼう	1本
A青のり	小さじ1
Bとうもろこし	30g
みそ	小さじ2
しょうが汁	小さじ1
たまご	1/2個
酒	大さじ1
薄力粉	大さじ1
さとう	小さじ1
塩	小さじ1/2
揚げ油	適量

作り方

- ① ごぼうは千切りにして、茹でる。
- ② 魚のすり身に味付けをし、半分に分ける。
- ③ それぞれにごぼうを1/2ずつ入れる。
- ④ 片方にA青のり、もう片方にBとうもろこしを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ AとBをそれぞれ丸く平らにし、揚げ油に入れて揚げる。



ポイント

歯ごたえがあるようにごぼうを入れました。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	210 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	11.0 g
炭水化物	15.9 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

時季に合った魚を利用すれば、バリエーション豊かなレシピになりますね。応用力を評価します。小アジやひいらぎ(じんだんご・じんだ)などを骨ごと使ってもカミカミ度が高くなります。

夏玉と鰯(なつたまとあじ)

考案者

長井崎中 1年生 H.M

内浦漁業
共同組合
賞



カミカミ度



材料 (4人前)

アジ	4尾
塩・こしょう	適量
ガーリックパウダー	適量
.....	
たまねぎ	200g
きゅうり	200g
トマト	1ケ
ゆで卵	1ケ
マヨネーズ	80g
とろけるチーズ	20g
塩	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① アジを三枚おろしにし、皮をむく。塩・こしょう・ガーリックパウダーで下味をつけ、小麦粉を振る。
- ② たまねぎ・きゅうりを粗みじんに切り、塩を少々ふる。
- ③ トマトは湯引きして皮をむき粗みじんに切る。水気を絞っておく。
- ④ ゆで卵をつぶしてマヨネーズと混ぜ、たまねぎ・きゅうり・トマトを加える。
- ⑤ アジに④を乗せ、さらにチーズをのせてオーブンで焼く。
- ⑥ アジの中骨は低めの油でじっくり揚げて塩をふる。

アジ

沼津市の内浦湾で育っている養殖アジは日本一の生産量です。

ポイント

野菜の粗みじん切りは5mmくらいに切る。
塩をした野菜はしっかり水気を絞る。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	346 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	24.1 g
炭水化物	9.9 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

アジは一般的に知られており、料理も工夫されているので喜んで食べていただける料理だと思います。

あしたか牛の自家製野菜巻き

考案者

西浦小 6年生 R.K

南駿農業
協同組合
組合長賞



カミカミ度



材料（4人前）

あしたか牛スライス	8枚
オクラ	8本
にんじん	1本
さやいんげん	8本
塩・こしょう	少々

作り方

- ① オクラ・さやいんげんを茹でる。
- ② 茹でたオクラとさやいんげんを4cm（お肉の幅）くらいに切る。
- ③ にんじんを細め（1cm角）の4cm長さに切る。
- ④ あしたか牛に塩・こしょうをして、野菜を巻く。
- ⑤ フライパンに油を引いて焼く。

あしたか牛

静岡県東部の愛鷹山麓すそのに広がる広大な緑地で育てられた牛の中で厳選された牛肉を称します。高品質で豊かなこくのある風味が特徴のブランド牛です。

ポイント

今回、オクラとさやいんげんは家庭菜園でとれた物を使用。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	247 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	16.1 g
炭水化物	7.6 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

あしたか牛は良く噛むことで口の中に美味しさが広がります。また、色々な野菜と一緒に食べる事で食感も楽しめます。

干物入り大根なます

考案者

内浦小 6年生 T.T



カミカミ度



材料（4人前）

だいこん	150g
にんじん	30g
アジの干物	1枚
塩	ひとつまみ
すりごま	大さじ1
さとう	大さじ1
酢	大さじ1

作り方

- ① 生のだいこんとにんじんを繊維にそって千切りにする。
- ② ①に塩をして揉み込む。
- ③ アジをこんがり焼き、ほぐす。（骨は取り除く）
- ④ 調味料を合わせ、あじと混ぜる。
- ⑤ ②の野菜を絞って、④と混ぜる。

アジ

沼津市の内浦湾で育っている養殖アジは日本一の生産量です。

だいこん

沼津市の浮島地区では、冬に甘みと辛みのバランスがとれた透明感のある白い大根が出始めます。

ポイント

アジをこんがり焼く。

だいこんはやや太めに切る。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	49 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	1.6 g
炭水化物	4.6 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

アジの干物は旨味と歯ごたえがあるので、ひと味違ったなますになりました。ごまが風味をよくしていると思います。

れんこんかりこりメンチ

考案者

西浦小 6年生 T.M



カミカミ度



材料（4人前）

合い挽き肉	200g
れんこん	60g
たまねぎ	60g
たまご	1個
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	適量

薄力粉	適量
たまご	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① たまねぎとれんこんは粗みじん切りにする。
- ② 合い挽き肉とたまご・①を混ぜ合わせ、調味料を合わせる。
- ③ 8等分に分けて、薄力粉・たまご・パン粉の順につける。
- ④ 油で揚げる。



たまねぎ

沼津市の大平地区では、中～大玉の食味の良いたまねぎが生産されています。5月～8月に出荷されています。

ポイント

たまねぎとれんこんは粗みじん切りにした方が、食べた時に食感を楽しめる。



ひとりあたりの栄養価

エネルギー	331 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	22.7 g
炭水化物	14.6 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

れんこんのシャキシャキとした食感がくせになりますね。噛むことと楽しく食べることを考えている作品でした。

モロヘイヤと桜えびのかき揚げ

考案者

長井崎中 2年生 M.Y



カミカミ度



材料

モロヘイヤの葉 65g(1束)
駿河湾産桜えび 10g
とうもろこし 1本
紅しょうが 30g
塩 小さじ1/2
薄力粉 大さじ2
……揚げ衣……
卵 1個
薄力粉 60g
ベーキングパウダー 小さじ1
水 100ml
揚げ油 適量

作り方

- ① モロヘイヤの葉は一口大にちぎる。とうもろこしは実をそぎ落とす。
- ② ボイルに①と桜えび・紅しょうがを入れ塩・薄力粉をまぶす。
- ③ 別のボールに卵を溶いて、水を加えよく混ぜる。薄力粉をふるいにかけて、卵液に加えて混ぜる。
- ④ ②を③の衣に加えて、絡める。
- ⑤ 170℃に熱した油にスプーンで一口大をすくい入れる。
- ⑥ 揚げたら、皿に盛りつけて好みで塩を振る。

駿河湾産桜えび

日本で唯一の漁場が駿河湾由比漁港。富士山をバックに桜色のじゅうたんの様に干された桜えびが静岡の風物詩にもなっております。桜えび漁は春と秋に、日没から夜中にかけて行われます。

モロヘイヤ

裾野市で、夏場に出回っているモロヘイヤは、濃い緑色の葉が特徴です。「王様の野菜」と言う意味があり、古代エジプトのクレオパトラも愛用したとされています。

ポイント

モロヘイヤは旬の野菜でも良い。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	168 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	7.1 g
炭水化物	20.4 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

地場産の桜えびやモロヘイヤを使い、カミカミ度の高いメニューを考えたところを評価しました。

長ひじきの炒め煮

考案者

長井崎中 2年生 T.K



カミカミ度



材料（4人前）

久料産長ひじき	35g
にんじん	25g
ささがきごぼう	60g
こんにゃく	65g
油揚げ	1枚
さつまあげ	小3枚
ごま油	大さじ1
ごま	大さじ1
しょうゆ	25g
みりん	大さじ1/2
砂糖	60g

作り方

- ① 長ひじきを洗い20分水で戻す。戻ったらザルに上げて水切りする。
- ② 材料を千切りにする。
- ③ 大きめのフライパンに油を熱し、水切りした長ひじき・こんにゃく・野菜を炒める。
- ④ ③に油揚げ・さつまあげ・ごまを入れ調味料を入れる。
- ⑤ 全体がよく混ざったら火を止める。



久料産長ひじき

沼津市の内浦・西浦地区にかけての海岸線では、長ひじきが名産となっています。

ポイント

手早く作るのがコツ。

隠し味に「茅乃舎のだし」
(あごだし)を入れると、すごく美味しくなる。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	173 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂質	6.9 g
炭水化物	26.7 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

煮込むと柔らかくなる料理ですが、手早く作ることで歯ごたえがでて手軽に作れますね。アクセントに松の実やくるみを入れても美味しいと思います。

ちりめんじゃことナッツのごまめ

考案者

西浦小 6年生 T.S



カミカミ度



材料（4人前）

駿河湾産ちりめんじゃこ40g
くるみ 30g
スライスアーモンド 20g
さとう 大さじ2
うす口しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1.5
白ごま 大さじ1

作り方

- ① ちりめんじゃこはさっと湯通しして、キッチンペーパーで水気を切る。お皿に広げて電子レンジで30秒加熱し、さっと混ぜてさらに30秒加熱し、冷ましておく。
- ② くるみは包丁で粗くくだき、スライスアーモンドとお皿に広げる。電子レンジで1分間加熱し、冷ましておく。
- ③ 鍋に調味料を入れて、中火で煮詰める。とろみが出てきたら、くるみちりめんじゃこ・スライスアーモンドを入れてからめる。
- ④ お皿に広げて冷まし、ごまをふりかける。



ポイント

ちりめんじゃこを湯通ししたら、レンジで水分をちゃんと飛ばして歯ごたえを出す。

たれに絡めたら、あまり煮詰めないこと。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	145 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	9.0 g
炭水化物	9.0 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

噛み応えのある食材のオンパレードですが、さらにレンジにかけることで歯ごたえができましたね。

色々きんぴら

考案者

内浦小 6年生 S.I



カミカミ度



材料（4人前）

ごぼう	1/2本
にんじん	1/4本
じゃがいも	1/2個
かぼちゃ	1/8個
白ごま	小さじ1/2
ごま油	適量
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① 野菜はよく洗い、細切りにする。じゃがいも・かぼちゃ・ごぼうは切ったら水にさらす。
- ② フライパンにごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- ③ ごぼうに火が通ったら、じゃがいも・かぼちゃを加えて炒める。
- ④ かさが減ってしなってきたら、調味料を加える。
- ⑤ 汁気がほとんどなくなったら、白ごま・ごま油を加えて一混ぜし火を止める。



ポイント

じゃがいもとかぼちゃは火の通りが違うので、炒めすぎないようにする。



ひとりあたりの栄養価

エネルギー	100 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	2.5 g
炭水化物	18.3 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

ボリュームのあるきんぴらです。柔らかいじゃがいももしっかり水にさらすことでシャキシャキとした歯触りになりますね。

くるみとしらすのレタスチャーハン

考案者

長井崎中 1年生 M.W



カミカミ度



材料（4人前）

ごはん	お茶碗4杯
卵	4個
レタス	12枚
むきくるみ	大さじ1
駿河湾産干ししらす	大さじ1
とうもろこし	1本
塩・こしょう	適量
油	適量
鶏ガラスープの素	4g

作り方

- ① レタスを一口大にちぎる。くるみは軽くたたく。
- ② フライパンでくるみをから煎りし、皿に移す。
- ③ フライパンに油を引き、卵をスクランブルエッグにしごはんを入れる。
- ④ とうもろこし・レタス・くるみを入れる。
- ⑤ しらす・鶏ガラスープの素を入れて炒める。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整える。

駿河湾産干ししらす

駿河湾ではしらす漁が盛んで、内浦漁港でも水揚げされています。ほとんどのしらすは釜揚げなどの加工をして出荷されます。地元では生しらすにしょうがなどを添えて食べます。

ポイント

レタスとくるみを大きめに切り歯ごたえを出す。



ひとりあたりの栄養価

エネルギー	511 kcal
たんぱく質	13.0 g
脂質	16.1 g
炭水化物	75.6 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

くるみや干ししらすの歯ごたえが良いアクセントになっていて、食べていて楽しい料理ですね。

カミカミ煮物

考案者

長井崎中 2年生 K.E



カミカミ度



材料（4人前）

だいこん	80g
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
れんこん	80g
たけのこ	80g
こんにゃく	1/2枚
しいたけ	2枚
しょうゆ	24g
砂糖	18g
酒	12g
ごま油	大さじ1
だし汁	大さじ2

作り方

- ① 野菜は4cm×1cmの拍子切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、野菜を炒める。
- ③ だし汁を加えて炒め煮る。
- ④ 調味料を入れて水分がなくなるまで煮つめる。

ごぼう

ごぼうの根の部分野菜として利用するのは、日本と朝鮮半島だけの特徴です。食物繊維がたっぷりとれるごぼうは、長泉町で収穫され初冬に旬を迎えます。

だいこん

沼津市の浮島地区では、冬に甘みと辛みのバランスがとれた透明感のある白い大根が出始めます。

ポイント

歯ごたえが出るよう大きく切った。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	104 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	3.5 g
炭水化物	16.7 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

シンプルな材料ですが、素材の良さを引き出すように調理しているところが良かったです。

さきいかのサラダ

考案者

内浦小 6年生 S.Y



カミカミ度



材料（4人前）

さきいか	6g
だいこん	1/4本
にんじん	1/3本
きゅうり	1本
酢	大さじ5
さとう	大さじ3

作り方

- ① だいこん・にんじん・きゅうりを千切りにし、ボールに入れる。
- ② ①に塩をかけてもみ込む。野菜から水分が出たら絞る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、さきいかと②を加えてよく混ぜる。
- ④ 冷蔵庫に置いて味をなじませる。

だいこん

沼津市の浮島地区では、冬に甘みと辛みのバランスがとれた透明感のある白い大根が出始めます。

にんじん

裾野市では11月から甘みがあり、きれいなオレンジ色の人参が出始めます。

ポイント

さきいかの塩分が強い時には、茹でるとよい。

野菜は歯ごたえのある太さにする。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	67 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0.1 g
炭水化物	15.0 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

さっぱりとした酢の物にさきいかを加えることで、歯ごたえと旨味がでています。

かみかみ揚げ

考案者

長井崎中 2年生 K.K



カミカミ度



材料 (4人前)

さきいか	6g
酒	2g
大豆ドライパック	40g
切干だいこん	8g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
…揚げ衣…	
卵	1個
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
水	100ml
揚げ油	適量

作り方

- ① さきいかをキッチンバサミで1～2cmに切り、酒を振りかける。
- ② 切干だいこんは水で戻し、固く絞る。1～2cmに切る。
- ③ たまねぎは1/4に切り、薄くスライスしておく。
- ④ 人参は千切りにしておく。
- ⑤ 卵を溶いて水を加え、薄力粉を混ぜておく。
- ⑥ ⑤に①～④・大豆を加えて混ぜる。
- ⑦ 形を整えて、揚げ油に入れて揚げる。

たまねぎ

沼津市の大平地区では、中～大玉の食味の良いたまねぎが生産されています。5月～8月に出荷されています。



ポイント

さきいかや切干だいこんなどの乾物を利用し、かみごたえのあるものにする。
油で揚げ、サクサクとした食感を楽しむ。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	161 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	7.5 g
炭水化物	17.0 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

噛み応えのある食材を使っている料理ですね。さきいかにお酒をふって臭みを抑えているところも良いです。

れんこんの南蛮漬け

考案者

長井崎中 1年生 K.K



カミカミ度



材料（4人前）

れんこん	350g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
.....〈漬け汁〉.....	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1
しょうが	少々
鷹の爪（輪切り）	1本
ごま	少々

作り方

- ① れんこんは皮付きのまま、大きめの乱切りにする。
- ② れんこんに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 漬け汁の材料を小鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②を③に漬け込み味を染みさせる。



ポイント

よく噛むために、れんこんを少し大きく切る。



ひとりあたりの栄養価

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	8.2 g
炭水化物	17.9 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

皮付きのまま大きく切っている
ので、とても噛み応えがあり、
さっぱりとした料理でした。
シンプルな材料で作りやすい
と思います。

ソウダガツオのハンバーグ

考案者

長井崎中 2年生 K.S



カミカミ度



材料 (4人前)

ソウダガツオ	中2匹
イカ	1/2杯
みそ	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
砂糖	少々
たまねぎ	1個
しょうが	大さじ1
じゃがいも	中1個
卵	1個
薄力粉	適量
油	適量

作り方

- ① ソウダガツオをたたいておろししょうがを混ぜる。イカは荒くきざむ。
- ② たまねぎは粗みじんに切る。じゃがいもはおろしておく。
- ③ ボールに①を入れ、②のたまねぎ・じゃがいも・調味料をいれてよく混ぜる。
- ④ 溶き卵を加えて、混ぜた後に薄力粉を加えながらかたさを調整する。ハンバーグの形に丸める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、ハンバーグを焼く。焼き色がついたら返して、フライ返しでしっかりと押さえる。蓋をしてしっかりと中まで焼く。

ソウダガツオ

沼津の内浦湾では8月～9月頃にかけて獲れます。
主に鰹節に加工されます。
地元では「うずわみそ」にして食べています。



ポイント

ハンバーグの中にイカを入れて歯ごたえをだしている。
ごはんにはさんでライス
バーガーも美味しいです。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	224 kcal
たんぱく質	26.8 g
脂質	4.9 g
炭水化物	15.4 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

地元の食材を工夫して、
噛み応えのある料理にし
たところを評価しました。
ライスバーガーも美味しそ
うですね。

タコと根菜の唐揚げサラダ

考案者

長井崎中 1年生 M.K



カミカミ度



材料（4人分）

タコ	200g
ごぼう	100g
にんじん	60g
唐揚げ粉	30g
揚げ油	適量
レモン汁	1/4個
オリーブオイル	適量

作り方

- ① タコ・にんじんは大きめの一口大に切る。ごぼうは太めの千切りにする。
- ② 切った材料に唐揚げ粉をまぶす。
- ③ 180℃の揚げ油で揚げる。
- ④ お皿に盛りつけ、レモン汁とオリーブオイルを好みでかける。



ポイント

それぞれの材料の揚げ加減が柔らかくなりすぎないように気をつける。
材料を少し大きめに切り、よくかむように工夫する。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	151 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	8.4 g
炭水化物	9.5 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

それぞれの具材の風味が感じられました。よく噛むことを意識できる作品だと思います。

よくかむハンバーグ

考案者

長井崎中 1年生 H.W



カミカミ度



材料（4人前）

とりひき肉	300g
木綿豆腐	1/4丁
ひじき	5g
こんにゃく	50g
えのき茸	50g
れんこん	50g
にんじん	50g
かぼちゃ	50g
卵黄	1個
片栗粉	小さじ1
油	適量
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① コンニャくは茹でてみじん切りにする。
- ② ひじきは水で戻す。
- ③ 豆腐は水気を切っておく。
- ④ えのき茸・れんこん・にんじん・かぼちゃをみじん切りにする。
- ⑤ 挽肉・豆腐・卵黄をよく混ぜる。
- ⑥ すべての材料を合わせてよくこね、みそ・しょうゆで味をつけ片栗粉を加えてさらにこねる。一口大にまとめる。
- ⑦ フライパンに油をひいて熱したら、ハンバーグを入れて焼く。
- ⑧ 焦げ目がついたら、返してフタをして中まで焼く。

ポイント

食物繊維が豊富な野菜を使う。
こんにゃくを入れてよく噛むようになる。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	290 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	16.9 g
炭水化物	9.6 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

野菜やこんにゃくが入ること
で噛み応えがでている
料理ですね。

根菜コロッケ

考案者

長井崎中 3年生 N.E

歯科医師
桑原先生
特別賞



カミカミ度



材料（10個分）

ごぼう	1/4本
にんじん	1/2本
れんこん	1/2本
こんにゃく	1/2個
たけのこ	1/2個
じゃがいも	4個
塩・こしょう	少々
ごま油	少々
とりがらスープの素	少々
卵	1個
薄力粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① こんにゃくは下ゆでし、0.5cm角に切る。にんじん・れんこん・たけのこも0.5cm角に切る。ごま油で炒める。
- ② 水を少し入れ、鶏ガラスープを入れて煮る。塩・こしょうをする。
- ③ じゃがいもを茹でてつぶし、②と合わせて塩・こしょうで味を整える。
- ④ 10等分にして丸めて、形を作る。
- ⑤ ④に薄力粉・溶き卵(水入り)・パン粉の順につけて、油で揚げる。



ポイント

中華風の味付けにした。
根菜の中にこんにゃくが入って違う食感が楽しめる。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	311 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	14.3 g
炭水化物	39.1 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

柔らかいイメージのコロッケも根菜やこんにゃくを入れることで、食感が変わり噛めば噛むほどコロッケの味を楽しめる作品だと思います。

夏野菜ゴロゴロカレー

考案者

長井崎中 3年生 K.A

歯科医師
堀江先生
特別賞



カミカミ度



材料（4人前）

合い挽き肉	200g	カレールウ	適量
なす	1本	カレー粉	適量
エリンギ	1/2P	コンソメ	2ケ
にんじん	1/2本	オリーブオイル	適量
たまねぎ	1.5個	酒	適量
じゃがいも	1個	ガラムマサラ	少々
にんにく	1片	ナツメグ	少々
しょうが	1片	塩・こしょう	適量
カットトマト	1缶	お湯	100ml
水	300ml		

作り方

- ① 野菜を大きめに切る。なす・じゃがいもは水にさらしておく。たまねぎは1個はみじん切り、半分は大きめに切る。にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ② ひき肉に塩・こしょう・酒・ナツメグをもみ込んでおく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して、挽肉を炒める。火が通ったらエリンギ・なすの順で加えて炒める。
- ④ 鍋にオリーブオイル・にんにく・しょうがを加えて火にかける。熱くなったらたまねぎをいれて飴色になるまで炒める。
- ⑤ なじんだらにんじんを入れる。トマト缶・③を入れて水を加えて煮る。あくをとる。
- ⑥ お湯100mlでコンソメをとかしたものとカレールウを入れる。
- ⑦ カレー粉・ガラムマサラ・塩・こしょうで味を整え5分煮る。

ポイント

にんにく・しょうがは低温の油に入れて火を通すことで焦げにくくなる。

なすに火を通しておくことで形崩れしにくくなる。

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	323 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	17.4 g
炭水化物	29.0 g

五訂増補日本食品標準成分表 を用いて算出

審査員からひとこと

きのこの中でもエリンギは食感を楽しめる物のひとつです。エリンギをよく噛むことでカレーの中に入っているスパイスの味を確認できる工夫された作品です。

沼津市立長井崎中学校の活動報告

キーワード

自分自身の歯の健康状態と食生活を把握し、改善できる生徒

準備 Preparation

実態等の把握、課題の焦点化

- 歯磨きやおやつ、生活習慣に関する実態調査
- 検診結果の把握、課題（GO：歯肉炎の増加）について
- 家庭や地域での食育と歯・口の健康への関心や実態把握、整理、問題の焦点化

計画 Plan

目標や重点の設定、計画の作成、校務分掌、組織体制の整備

- 全体計画、指導計画、事業計画の作成
- 学校保健計画の作成

実施 Do

指導の明確化、研究や取組の実践

- 生徒保健委員会、給食委員会による啓発活動
- 学校歯科医による学年別授業
- 歯・口の健康と食べる機能Ⅱセルフチェックカードによる実態調査
- 学校歯科医によるハイリスク者の個別指導
- 三校学校保健委員会にて学校歯科医・学校栄養職員による講話、体験活動、グループワーク
- 学校栄養職員と連携した教科授業（家庭科）の実施
- 学校歯科医の指導を受け養護教諭による個別歯科指導
- 学年懇談会にて歯科検診結果とGO（歯肉炎）に対する啓発活動と受診の勧め
- カミカミメニューコンクールの実施、表彰
- カミカミメニューコンクールを活用してのグループワーク、実践力の育成

評価 Check

組織の評価と情報の共有

- 三校学校保健委員会終了後、事後研修の実施
- 三校学校保健委員会での保護者アンケートの実施
- セルフチェックカード経年結果を表示することによる自己評価、集団評価
- 保健だよりによる歯科検診結果、受診率の報告

修正・改善 Action

フィードバック・修正

- フロスの必要性和生活習慣の見直し
- 咀嚼を意識した食育に関する実践力の育成
- 給食での食事のマナーの徹底
- 食品、食材を選択できる能力の育成
- ハイリスク者に対する個別指導の強化

▽学校歯科医による咀嚼と口の健康に関する授業



▽噛むことを意識する「カミカミ献立」



▽フロスを体験することでGO(歯肉炎)を予防することを知る



▽学校栄養職員による「ひみこのはがいいぜ」



▽昼食後の歯磨きの様子



▽生徒による口の健康に関する啓発活動(文化祭)



▽生徒保健体育委員会活動(4コマコンクール)



▽生徒保健体育委員会による啓発活動



本冊子作成に当たり地元食材に関して、内浦漁業協同組合・南駿農業協同組合（JAなんすん）の皆様には多大なるご協力をいただき感謝いたします。

このモデル事業の推進に当たり、日本学校歯科医会・沼津市歯科医師会の先生方および校区内両小学校には多大なるご協力をいただき感謝いたします。

食育と口腔機能健全育成に関するモデル事業 推進委員

（順不同・敬称略）

一社）日本学校歯科医会	常任理事	竹内 純子 （パル博愛歯科）
沼津市立長井崎中学校	学校歯科医	桑原 聡 （くわはら矯正歯科医院）
沼津市立内浦小学校	学校歯科医	佐野 悦夫 （佐野歯科医院）
沼津市立西浦小学校	学校歯科医	堀江 薫雄 （堀江歯科医院）
沼津市教育委員会	学校教育課長	鈴木 珠美
沼津市教育委員会	指導主事	羽田 稔彦
沼津市立長井崎中学校	校長	川村 幸弘
沼津市立内浦小学校	校長	田村 悦子
沼津市立西浦小学校	校長	中田 朗弘
沼津市立長井崎中学校	養護教諭	山田 忍
沼津市立内浦小学校	養護教諭	畠 菜津子（H25年度） 塚本 あかね（H26年度）
沼津市立西浦小学校	養護教諭	金田 なつみ（H25年度） 倉光 加奈（H26年度）
沼津市立内浦小学校 沼津市立西浦小学校	主任栄養士	青木 理子 （兼務）
沼津市立長井崎中学校	栄養士	市川 愛子



H25年度長井崎中学校みかん畑にて、みかんを収穫する様子

食育と口腔機能健全育成に関するモデル事業
—カミカミメニューコンクール 入選レシピ集—

平成26年12月5日発行

発行者 沼津市立長井崎中学校
静岡県沼津市内浦重須字洞畑453
TEL: 055-941-3111
FAX: 055-941-3112
<http://www.numazu-szo.ed.jp/nagaisaki-j/>

イラスト 裏表紙 ／ T.I
カミカミ度・他 ／ K.A

