

こんごう
今号のテーマは「^か噛む」です。おうちや学校、^{がっこう}保育園・^{ほいくえん}幼稚園で「よく^か噛んで^た食べ
ましよう」と言われるけれど、どうしてよく^か噛まないといけないのかな？ ^か噛むと
からだにどんなよいことがあるのかな？ ^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えてみよう！

^{しつもん}
質問：どうしてよく^か噛まないといけ
ないの？



^{こた}
答え：よく^か噛むと、^{きみ}君の^よからだに良
いことがたくさんあるからだ！

^か噛むことの良さは、「^よひみこの^は歯が^{いーぜ}」で覚えよう。
^{むかし}昔^{むかし}むかし、^{むかし}ずーっと昔、^{ひみこ}卑弥呼という^{じょおう}女王がいたんだ。^{ひみこ}卑弥呼が^{じょおう}女王だった時代
の^た食べ物^{もの}は、^{かた}硬いものばかり！^かきっとたくさん^か噛んで^{しょくじ}食事をしていたんだろうね。



ひみこの歯が^{いーぜ}



^はは ^は歯の^{びょうき}病気を^{よぼう}予防
^がが ^ががん^{よぼう}予防
^{いー}いー ^{いちよう}胃腸^{いきいき}いきいき
^ぜぜ ^{ぜんしん}全身の
^{たいりょくこうじょう}体力向上



ひみこ
卑弥呼

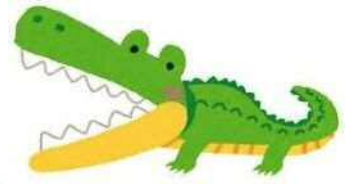
^ひひ ^{ひまんよぼう}肥満^{よぼう}予防
^みみ ^{みかく}味覚^{はったつ}の発達
^ここ ^{ことば}言葉^{はつおん}の発音^{すっきり}すっきり
^のの ^{のう}脳^{はったつ}の発達

か 噛むことの良さがわかったら、お次は「かみかみクイズ」に挑戦だ！

きみ 君のかみかみ度をチェックしてみよう！



かみかみクイズ



出展：学校給食 2011年5月号

スタート

どのおやつが好き？

- ① ショートケーキ
- ② クッキー
- ③ せんべい

よくかむと
あたま 頭がよくなるって
ほんとう 本当？

- ① うそ
- ② ほんとう

まめ 豆は好き？

- ① はい
- ② いいえ

いつもの
しょくじ 食事でひとくち
かいいじょう 30回以上
かんでいる？

- ① はい
- ② いいえ

かたい食べものばかり
だった弥生時代(ずっと
むかし ひみこ 昔)の卑弥呼という女王
は、1回の食事で何回
かんでいたと思う？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

とも 友だちと
くら 比べてあなたの
た 食べるスピードは？

- ① おそい
- ② ぶつう
- ③ 早い

つば(だ液)
にはどんな働きが
あると思う？

- ① 食べものがよくまざる
- ② のどがかわく

どちらの
メニューを食べたい？

- ① 野菜ごろごろカレー
- ② やわらか
お肉シチュー

かたい食べものが
あったらどうする？

- ① がんばって食べる
- ② のこす

おめでとう！



あなたはかみ
かみ博士レベル
です！これからも
かむことを意識して、食べもの
をよく味わって食べてい
きましょう。

あともう少し！



あなたはぶつう
レベルです！
よくかんで食べるといいこ
とがたくさんあることを知
って、かむことを意識してみ
ましょう。

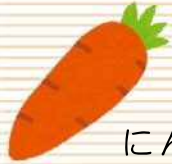
がんばろう！



あなたの歯や
あごはあまり使
われていないようです。か
たい食べものもがんばって
食べるようにしましょう！

君の^{きみ}かみかみ^ど度はどうだったかな？かみかみ^ど度をアップさせるために、「かみかみ^{しょくざい}食材」を^た食べてみよう！「かみかみ^{しょくざい}食材」を^{つか}使った料理^{りょうり}を^た食べると、自然^{しぜん}とかみかみ^ど度がアップするぞ！

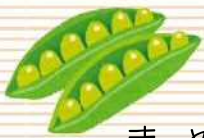
かみかみ^{しょくざい}食材はこれだ！



にんじん
だいこん



こざかな



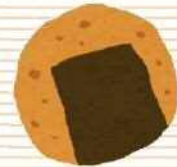
まめ



ごぼう



かいそう



せんべい

君のおじいちゃん、おばあちゃんが子どものころから食べている、昔^{むかし}から伝わる料理^{つた りょうり}（「郷土料理^{きょうどりょうり}」というよ）には、「かみかみ^{しょくざい}食材」が使われていることが多いよ。おうちの人と一緒に「郷土料理^{きょうどりょうり}」作りに挑戦^{おお}だ！



ひじきの煮物^{にもの}

つくってみよう

材料^{ざいりょう}（4人分^{にんぷん}）

芽ひじき ^め （乾燥 ^{かんそう} ）	5g
人参 ^{にんじん}	20g
油揚げ ^{あぶらあげ}	10g
きぬさや	35g
しめじ	30g
大豆の水煮 ^{だいず みすに}	50g
油 ^{あぶら}	小さじ1/2
酒 ^{さけ}	小さじ1
砂糖 ^{さとう}	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁 ^{だし}	30ml

作り方^{つく かた}

- ① 大豆^{だいず}は水洗い^{みすあら}して水け^{みす}を切る。芽ひじき^めは水^{みす}に15分^{ぶん}くらいつけて戻し^{もど}、ざる^{みす}に上げて水け^{みす}を切る。
- ② 人参^{にんじん}と油揚げ^{あぶらあげ}は太め^{ふと}のせん切り^ぎにし、きぬさや^めは3cm^{なな}くらいの斜め切り^ぎにする。しめじ^{いし}は石づき^とを取ってほぐす。
- ③ 鍋^{なべ}に油^{あぶら}を熱^{ねっ}し、芽ひじき^め、人参^{にんじん}、油揚げ^{あぶらあげ}、きぬさや^め、しめじ^{いし}を炒^{いた}める。全体^{ぜんたい}に油^{あぶら}が回^{まわ}ったら、大豆^{だいず}とだし汁^{だし}、調味料^{ちようみりょう}を加^{くわ}え、煮汁^{にじり}がなくなるまで中火^{ちゆうび}で煮^にる。



か かいすう もくひょう ひとくち かい きみ なんかい か た
 噛む回数の目標は一口**30回**だ！君は何回噛んでいるかな？食べものに
 かんしゃ
 感謝して、「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」を
 かい こころ なか とな か ひとくち かい か
 3回、心の中で唱えながら噛むと、ちょうど一口30回噛むことが
 できるよ！



「ありがとうございます」を3回唱えて
 ひとくち かい か こころ
 一口**30回**噛むように心がけよう！



きせつ た はなし
 季節の食べものの話 「桃」

展出：学校給食 2015年6月号

もも なつ しゅん くだもの
 「桃」は夏が旬の果物です。

もも こきょう ちゅうごく いま やく ねん まえ さいばい
 桃の故郷は中国です。今から約2500年も前から栽培されていた
 そうです。桃は、実の表面がたくさん細かい毛でおおわれていることから、
 むかし ありわ ねんほん つた
 昔は「毛毛」と表されていました。おもしろいですね。日本に伝わったの
 は2000年以上前といわれています。

むかし もも あま はな たの くすり つか
 昔の桃は甘くなかったので、花をみて楽しんだり、薬として使われてい
 ました。

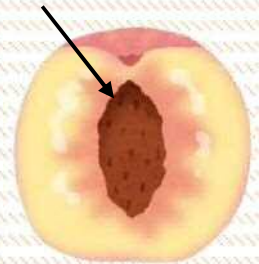
～おいしい桃の選び方～

これが桃の種だ！

- ◆ 形がよい
- ◆ 色がきれい
- ◆ いい香りがする



- ◆ うぶ毛が多い
- ◆ 傷がない



まいかちゃんも
 まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地
 新潟市食育・花育センター
 食育係 こども食育新聞担当

しんぶん かんそう つく しゃしん
 新聞の感想や、「つくってみよう！」レシピを作ったときの写真、
 こんな記事をのせてほしい！など、どんどん送ってね！