

こどもしょくいく しんぶん



新・第24号

令和4年3月 食と花の推進課 発行

おうちや学校、^{がっこう}保育園・^{ほいくえん}こども園・^{えん}幼稚園で「よく噛んで食べましょう」と言われるけど、

どうしてよく噛まないといけないのだろう？^か噛むと^{からだ}体に良いことがあるのかな？



ひみこ
卑弥呼

か よ よく噛むことの良さは 「ひみこの^は歯がいーぜ」

^{むかし}昔むかし、^{いま}今からおよそ1800年前、^{ねんまえ}卑弥呼という女王がいた時代の^{じたい}食べ物、^{かた}硬い物ばかりで、^かたくさん噛んで^{しょくじ}食事をしていたと言われているよ。^{ひみこ}卑弥呼の^{しょくじ}食事の^か噛む回数、^{げんたい}現代の^{しょくじ}食事の^{やく}約6倍！^{ばい}きっとたくさん^か噛んで^{しょくじ}食事していたんだろうね。

^か噛むことの^よ良さは、「ひみこの^は歯がいーぜ」で覚えよう。

ひ

ひまんよぼう
肥満予防



み

みかく はったつ
味覚の発達



こ

ことば はつおん
言葉の発音
はっきり



の

のう はったつ
脳の発達



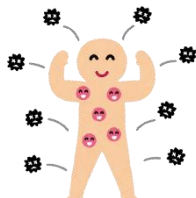
は

は びょうきよぼう
歯の病気予防



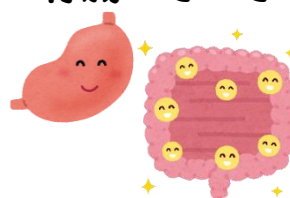
が

がんよぼう
がん予防



いー

いちよう
胃腸いきいき



ぜ

ぜんりょくとうきゆう
全力投球



ひとくち

かい

もくひょう

か

一口30回を目標に噛もう



みんなは何回噛んでいるかな？食べ物や、作ってくれた人に感謝して、
 「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」を3回、
 心の中で言いながら噛むと、一口30回噛むことができるよ！

かみかみ食材を食べよう！

よく噛んで食べるだけでなく、噛みごたえのある「かみかみ食材」を使った料理を食べると、自然と噛む回数が増えるよ！

【かみかみ食材の例】



おじいちゃん、おばあちゃんが子どもの頃から食べている、昔から伝わる料理（郷土料理）には、よく噛む「かみかみ食材」が使われていることが多いよ。



切り昆布煮

切り昆布煮には、人参、昆布、打ち豆（大豆をぬるま湯に浸してから木づちで叩きつぶしたもの）と、かみかみ食材がたくさん入っているよ！

給食で食べたことのある人もいるかな？



※この記事は、平成27年7月に発行したものを再編集したものだよ。
 もっとくわしく知りたい人は、第1号の記事を見てみてね！

