

毎月19日は食育の日

# 元気モリモリ

おうちのごはん

令和3年 5月号

大阪市立福島小学校

できることから始めましょう

よく噛んで食べよ

- ◎食事は、ゆっくり時間をかけましょう
- ◎一口の量は少なくしましょう
- ◎素材はやや大きめに切りましょう
- ◎歯ごたえのあるメニューを取り入れましょう



第3次大阪市食育推進計画  
令和3年度共有テーマは、  
「よく噛んで食べよう!」です。

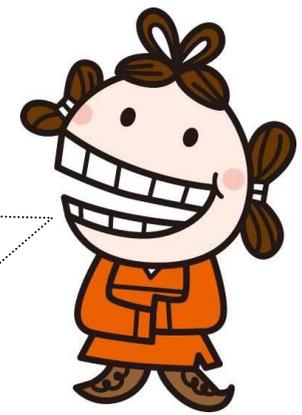
## よくかんで食べることを見直しましょう

食の選択肢が多い現代、野菜が嫌い、和食離れ等の影響もあって、かまない、かめないことが問題になっています。食べ物によってかみ応えは違いますが、ゆっくり、よくかんで味わって食べる習慣を身につけることが大切です。健康のためにも一口30回をめやすによくかんで食べるようにしましょう。

**ひ**

肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します

今から約1700年前、邪馬台国という国に、卑弥呼という女王がいました。よくかむ食事をとり、80歳まで長生きしたそうです。



**ぜ**

全力投球!元気が湧き、ストレスの解消になります

**み**

味覚の発達を促します

**い**

胃腸の働きを促進します

**こ**

言葉の発音がよくなり 顔の表情も豊かになります

**が**

ガンを防ぎます

**食事のお茶に注意**

食事のお茶は、食べ物をしっかりかまないうちに、流し込んでしまうことにもなります。お茶の量に注意しましょう。

**よくかむためのポイント**

**の**

脳の働きを活発にします

**は**

歯の病気や口臭を防ぎます

**かみごたえのある食事を**

かむ回数が少なくなるめん類やカレーは、副菜にかみごたえのあるものにしましょう。野菜やいも類・豆・海そう・きのこ類などの食物せんいを多く含む食品や弾力のある食品などを積極的に取り入れましょう。

**むし歯の治療を**

むし歯があると、歯が痛くて、かたいものがかめません。食べ物の歯ごたえを楽しむためにも、健康な歯を保ちましょう。

**ながら食べは、さけましょう**

テレビを見ながら、スマホを操作しながらでは、食べることへの集中力が低下し、かむ回数が減ってしまいます。食べることに集中し、味わって食べましょう。

**姿勢よく食べましょう**

自分に合った高さのテーブルといすで姿勢よく食べましょう。