



いただきます

よくかんで食べよう

令和6年2月号
大阪市立福島小学校



ひごろからよくかんで食べていますか。やわらかいものばかりを食べていると、かむ力がだんだん弱くなってしまう。よくかんで食べることは、けんこうのためにとても大切なことです。

いまから1700年前の日本に、やまたいこくのひみこという女王がいました。よくかんで食べていたので80さいまで長生きしたそうです。

よくかむことのよさをあらわした「ひみこのはがいぜ」ということばがあります。みなさんも、ひみこをみならってよくかんで食べましょう。

かつ
2月のこんだてよい

ついたち（木） せつ分の行事こんだて

せつ分には、いわしの頭を
ヒイラギの枝にさして門に立て
たり、いり大豆を「おには外、ふくは内」と言い
ながらまいたりします。給食のいり大豆は、よく
かんで食べるためにもおすすめです。



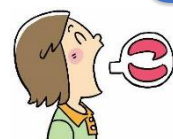
ひまんぼうし

食べすぎをふせぐ。



み味かくの発達

食べ物の味がよく
わかる。



ことばの発音が
はっきり

口のまわりのきん肉がきた
えられる。



のうの発達

のうに血液がたくさん
流れる。



のはの病気よぼう

だ液が、たくさん出て
おしぼをよぼうする。



ぜ

ぜんりよく
全力とうきゅう

おくばをかみしめる
ことで、力が出る。



い

い胃ちょうかいちょう

食べ物が小さくなって、胃ちょうに
ふたんをかけない。



が

ガンよぼう

だ液が、食べ物とまざり、
ガンのはたらきをおさえる。



【 クイズ 】

現代の食事とひみこの時代の食事を食べ、かむ回数を比べる実験をしました。現代の食事は11分で620回かみました。ひみこの時代の食事は、何回かんだでしょうか。

- ① 1550回
- ② 3990回
- ③ 4770回

クイズの答え：②51分で3990回かみました。