



いたたきます

よくかんで食べよう

ひ 日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
よわ弱くなってしまいます。よくかんで食べることは、けんこうのためにとてもだいじなことです。

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「ひみこのはがいーぜ」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。

令和6年2月号
大阪市立福島小学校



2月のこんだてより

ついたち 1日 (木) せつ分の行事こんだて
ぶん せつ分には、いわしの頭を
ぎょうじ あたま ヒイラギの枝にさして門に立て
えだ たり、いり大豆を「おには外、ふくは内」と言い
もん ながらまいたりします。給食のいり大豆は、よく
た 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。



味かくの発達

はったつ 食べ物の味がよくわかる。



ことばの発音がはっきり

はつおん 口のまわりのきん肉がきたえられる。



のうの発達

はったつ のうに血液がたくさん流れる。



はの病気よぼう

びょうき えき だ液が、たくさん出てむしばをよぼうする。



全力とうきゅう

ぜんりょく おくばをかみしめることで、力が出る。



胃ちょうかいちょう

た ちい 食べ物が小さくなって、胃ちょうにふたんをかけない。



ガンよぼう

えき 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】

げんだい しょくじ 現代の食事とひみこのじだい しょくじ 時代の食事を食べ、かむかいすう くら 回数を比べる実験をしました。現代の食事は11分で620回きました。ひみじだい しょくじ 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