

食育通信

号外

令和 3(2021)年 10 月
大阪市立依羅小学校
2年生のおうちのかたへ

カラー版はこちら



2年生で10月に、「よくかんで食べよう」をテーマに食育の授業をしました。

「よくかんで食べてね。30回かもうね。」とお子様に声をかけられることがあると思います。この「30回かむとよい」ということのルーツはご存じでしょうか？

1800年代のイギリスの首相 Gladstone (1809-1898) は、当時としてはかなり長生きで、高齢までとても元気だったそうです。晩年記者から、「なぜあなたはそんなに元気なのですか？」と尋ねたところ、「私は32本の歯をいただいている。だからいつも32回噛むようにしている」と答えたそうで、これが一口30回説のルーツだと言われています。Gladstone は明治時代だった当時の日本でも人気のある政治家だったので、日本でも浸透しました。

この後、「食べ物が飲み込みやすい（安全）なのは、何回なのか？」という研究がされました。にんじんとピーナッツで実験した結果、にんじんで31回・ピーナッツで25回という結果になり、科学的にも30回噛むとよいことがわかりました。そのほかにも、肥満の防止・虫歯予防などよく噛むことは健康につながります。

やわらかいもの・麺類などよく噛むことに向いていない食べ物はあり、そういう食べ物が子どもたちにも好まれがちです。ふだんから、「よく噛んでたべること・硬いものを避けないようにすること」が意識できるといいなと思います。

よく噛む習慣をつける工夫を紹介します。

○少し大きめに切る。

○やわらかいハンバーグなどに、硬めのものを混ぜる。

○食物繊維の多い食べ物をえらぶ。



○野菜は繊維にそって切る。

○きちんとテーブルで、ながら食いをしない。



姿勢が悪いと、しっかりかむことができません。食べる姿勢も、注意してあげてください。

授業後、子どもたちの感想を紹介します。

- ・よくかむと、こんなによいことがあるって知らなかった。
- ・いつもより、よくかむ。
- ・30回かむとよいことがわかった。
- ・30回かむことをいしきして食べる。
- ・よくかむ食べ物も食べる。
- ・よくかんで食べると、おいしくなる。
- ・30回かむ練習をする。
- ・にんきがあるやわらかい食べ物だけじゃなく、かたいものも食べる。

子どもたちにどんな内容だったか、聞いてみてください♪