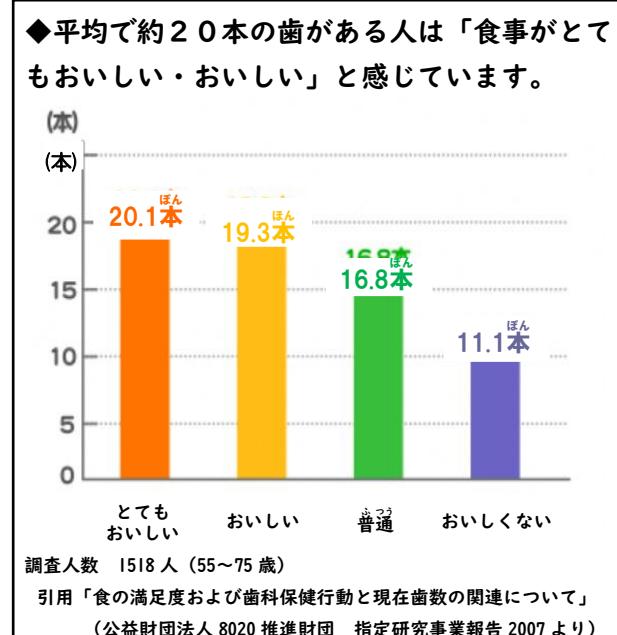


食育通信

令和7年11月号
大阪市立南田辺小学校

8020運動を知っていますか？

8020運動とは、日本歯科医師会などが推進している「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることから、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。

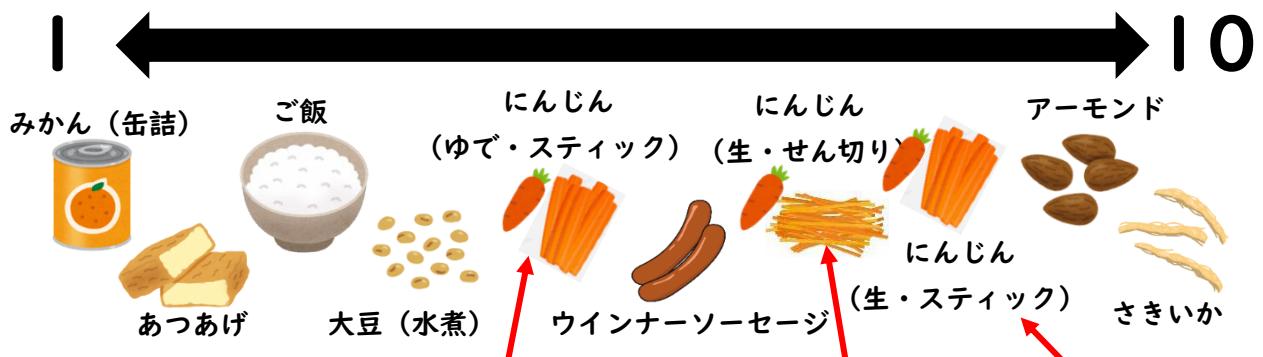


よく噛む習慣をつけるためのくふう



「咀嚼回数ランク表」を参考に、食材を選んでみましょう。

食品の咀嚼回数ランク



★同じ食品でも、切り方や調理方法を変えることで噛む回数を増やせます。

※咀嚼回数ランクの数値が増えるほど、噛みごたえが大きくなります。

切干しだいこんに注目！

切干しだいこんは、生の大根と比べて噛みごたえがあるだけでなく、カルシウムやカリウム・食物繊維などが多く含まれています。給食では、4月のビビンバ・9月の切干しだいこんのナムルにも使用していました。

ぜひ、ご家庭の食事でも取り入れてみてください。

