

食育通信

令和8年6月号
大阪市立南田辺小学校

よく噛んで食べることは、健康づくりの第一歩!

よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また歯と口の健康を保つために、どんなことができるか家族みんなで考えてみましょう。

「よく噛むことの8大効果」

「ひみこのはがいーぜ」で覚えよう!

- ひ** 肥満予防
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉がハッキリ
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気予防
- が** 癌の予防
- い** 胃腸が快調
- ぜ** 全身の体力向上



卑弥呼の時代は現代と比べ米を主食に粟やヒエなどの雑穀、魚介類、シカの肉や、木の実などの食材が多く、1回の食事時間が1時間で4000回も噛んでいました。



昔と比べて現代の食事は...

現在
現在の食事は脂質が多くファストフードの普及や軟食化が進み食事時間は約10分と噛む回数は減少しています。
約620回

よく噛んでゆっくり食べるポイント

食材は大きめに切り硬めに茹でる。

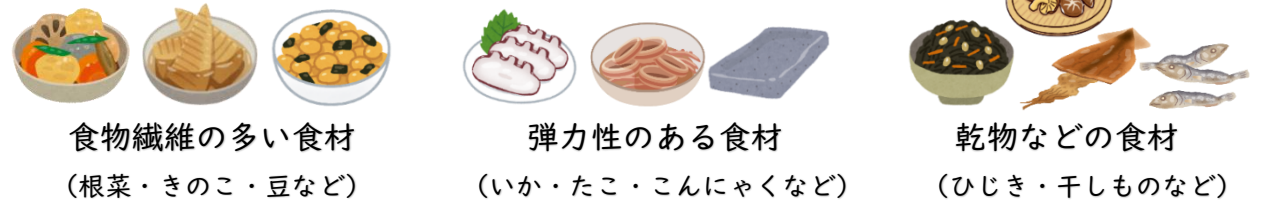
本来の味を味わうために薄味にする。

一口30回を目安によく噛んで食べる。

ながら食べをしない。(例)TVを見ながらなど

一口ごとに箸を置く等して速食いを防ぐ。

～噛みごたえのある食材を取り入れる～



～噛む回数を増やす調理法を取り入れる～



作ってみよう! カムカムレシピ

6月25日(木)の給食に登場

切干しだいこんのいため煮 (4人分)

★材料

- 切干しだいこん ... 40g
- うすあげ ... 1枚
- にんじん ... 1/2本
- だし汁 ... カップ1と1/5
- 砂糖 ... 小さじ1
- みりん ... 小さじ1
- うす口しょうゆ ... 小さじ2
- こい口しょうゆ ... 小さじ2
- 油 ... 適量

★作り方

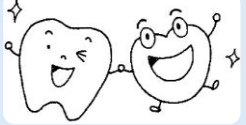
- 切干しだいこんは十分にもみ洗いした後ぬるま湯につけて10分程度もどして水分をしぼり、荒切りにする。
- うすあげは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切る
- にんじんは細切りにする。
- 鍋に油を熱し③①②の順に炒めてだし汁を加えて煮る。
- ④に火が通ればAで味付けし煮含める。火を切ってしばらく味を含ませる。

A



★大阪市のホームページで紹介している「かむかむレシピ」です。ぜひご覧ください!

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは食事をする上でとても大切です。家庭でできることを実践してみましょう。

