

# 給食だより

令和6年(2024年)10月31日

札幌市立平岡中央中学校

札幌市立青葉中学校



## 11月8日は、いい(11)歯(8)の日!

### しっかりかんで食べていますか?

毎日何気なくとっている食事。意識してかんで食べているでしょうか?“いい歯”を作るためには、かむことが大切。また、よくかむことで食べ物を体に取り入れやすくする以外にも良い効果がたくさんあります。

弥生時代の卑弥呼の食事を見てみると、かみごたえのある食事をしていたことがわかります。

毎日の食生活で、かみごたえのある食品をしっかりと、よくかんで食べるようにしましょう。

合言葉は  
「ひみこのはがーぜ」

### 卑弥呼の食事内容

- ・玄米(もち米) ・はまぐりのうしお汁
- ・あゆの塩焼き ・魚の干物
- ・長いもの煮物
- ・のびる ・もろみ
- ・くるみ ・くり



#### ひ 肥満予防



よくかむと「おなかがいっぱい」と脳が感じて、食べ過ぎを防ぎます。

#### み 味覚の発達



よくかむと食べ物の味がよくわかります。素材を味わいましょう。

#### こ 言葉の発音はっきり



口の周りの筋肉が発達して発音をはっきりし、表情も豊かになります。

#### の 脳の発達



あごの筋肉を動かすと、血管や神経が刺激され、脳の血流がよくなり、脳の働きを活発にします。

#### は 歯の病気予防



よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防いでくれます。

#### が がん予防



だ液には、細菌や発がん性物質を減らす働きがあるといわれています。

#### いー 胃腸快調

よくかむと食べ物の消化を助ける成分がたくさん出て、胃腸の負担が軽くなります。



#### ぜ 全力投球

かむ力と丈夫な歯があると、ここ一番で力を出したい時に食いしばって力を出すことができます。



よくかむための食生活は…食事の工夫4つのポイント

- ①かみごたえのある食材を選ぶ～ごぼうなど食物せんいを多く含む野菜や肉、たこ、貝類など。
- ②切り方を考える～大きめに切ると、かみごたえは大きくなります。
- ③加熱時間を考える～野菜は、歯触りが残る程度の加熱を。
- ④料理の水分を考える～水分や汁気の少ない料理は、よくかみます。