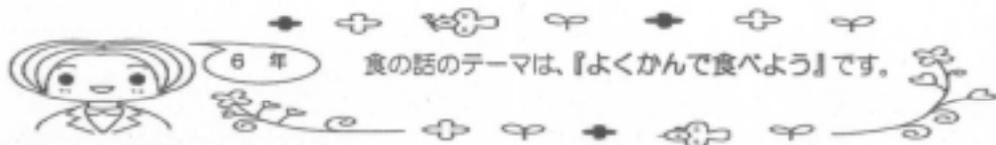


貝塚市立二色小学校  
2011. 5  
栄養教諭 田代 千尋

二色ランチで給食を食べ、よく噛んで食べることの大切さを見直しました。



**舌き箸は「ひみこのはがい〜ぜ」**  
よく噛んで食べるとこんないいことがあります！

- ひ・・・ひまんぼうし肥満防止
- み・・・みかく味覚の発達
- こ・・・言葉がはっきりする
- の・・・のう脳の発達
- は・・・歯の病気予防
- が・・・ガン予防
- い・・・いんちやく胃腸快調
- ぜ・・・全力投球

## 家庭の食事でかむかむ度UP！

料理に使う食材や調理法を工夫すれば、かむことを増やす助けになります。



食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海そう、きのこ類、豆類がかみこたえの大きい食べ物です。やわらかい印象のあるパンもフランスパンはかみこたえがあります。また、ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすめてです。

### 切り方



みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、かみこたえは小さくなります。逆に食べ物を大きめに切ると、かみこたえが大きくなります。

### 調理法



野菜の場合、加熱する時間が長いほど、やわらかくなります。生の方がかみこたえはありますが、加熱した野菜にくらべて量を多くとれません。生と加熱した野菜の両方をうまく食事に取り入れましょう。

## よくかむために食後の歯みがき習慣

食べ物をよくかんで食べるには、むし歯がなく、歯が健康であることが大切です。

そのために、日ごろから毎日、食事の後に歯をみがく習慣をつけたいものです。

6月4～10日は「歯の衛生週間」。あらためて、家族みんなで、しっかり歯をみがいているかどうかを見直しましょう。





チャレンジ!

# かみごたえの大きいもの 小さいものにわけてみよう

## かみごたえの大きいもの

- 特徴
- ・かたいもの
  - ・繊維質の多いもの
  - ・よくかまないと食べられないもの

## かみごたえの小さいもの

- 特徴
- ・やわらかいもの
  - ・加工度が高いもの
  - ・よくかまなくても食べられるもの



## かみごたえの大きいもの

## かみごたえの小さいもの

かみごたえの大きいもの  
いか(生) にんじん(生) キャベツ(生)  
たくあん アーモンド

かみごたえの小さいもの  
プリン たまご焼き バナナ とうふ(絹ごし)  
じゃがいも(ゆで) かぼちゃ(ゆで)