

# 給食だより

11月8日は「いい歯の日」です。今月ご紹介するのは、噛むことの効用を示す食育ワード「ひみこのはがーぜ」です。卑弥呼のいた弥生時代の食事は、噛む回数が現代の食事の約6倍あったとされており、おそらく、良い歯や歯茎をしていたという推定から、この言葉が生まれました。

## 噛むこと

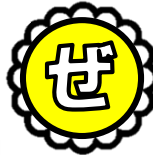
### ●「ひみこのはがーぜ」●



**肥満予防**

少しの量でも

おなかいっぱい



**全力を出せる**

全身に力が入り

運動能力が向上



**味覚の発達**

いろいろな味を  
楽しめるように



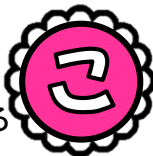
**胃腸が元気に**

よく噛むことで  
胃腸への負担を  
和らげる



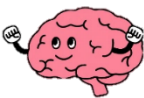
**ことばハッキリ**

口を上手に動かす  
トレーニングになる



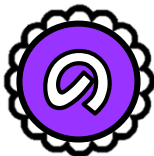
**ガン予防**

唾液が食品の  
有害物質の発ガン作用  
を弱める



**脳が元気に**

脳のスイッチが入り  
集中力アップ



**虫歯予防**

唾液がたくさん出て  
虫歯菌が弱くなる



まいにち しょくじ  
毎日の食事やおやつに

「カミカミ」食 材を取り入れよう！

【食品例】



野菜スティック



りんご



するめ

いきなり硬いものばかりにすると、丸のみする事も

あるため、噛む様子をみながら増やしていきましょう。

## ～ クイズ ～

日本人が1回の食事で噛む回数は  
戦前(1930年代)の1420回と比べて  
減少しています。現代の噛む回数は  
およそ何回でしょうか？

- ① 1000回
- ② 800回
- ③ 600回

答えは③！

現代の食事は、嗜好の変化や加工技術の発達などにより、よりやわらかいものが増え、噛む回数は、戦前の1420回から620回へと半減していることが分かっています。

ハンバーグや麺類など、昔よりよく噛まなくても食べられる食事が増え、「よく噛むこと」や「前歯を使って噛み切ること」に慣れていないこどももいます。今一度、しっかり噛むことに意識を向けて、健康なからだづくりにつなげていきましょう。