



40th
Kamisa Ginomiya

かみかみ

歯や口だけではなく、体のためにもよくかんで食べましょう。



給食だより
令和元年6月号
中野区立上鷲宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

健康な歯は、食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにもとても大切です。そしてよくかんで食べることは、歯の健康にもとても深い関係があります。

「ひみこのはがりーぜ」って知っていますか？

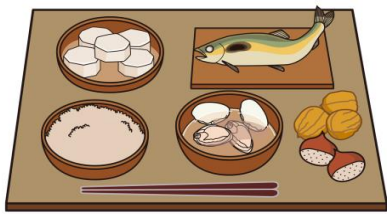
「よくかんで食べるとどんないいことがあるのか」ということを、「卑弥呼」という昔の日本の女王さまの名前にちなんで、ゴロ合わせにした言葉です。



← 卑弥呼さま

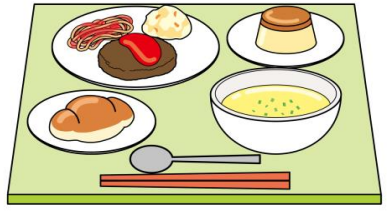
卑弥呼は、弥生時代という時代の邪馬台国（昔の日本にあった国）の女王さまでした。

弥生時代は、現代とちがって、干し魚や木の実、玄米など固い物をたくさん食べていたので、食事のときにはたくさんかまないといけませんでした。



【弥生時代の食事】

なんと1回におよそ4000回もかんで食事をしていましたそうです。



【現代の食事】

現代の人はおよそ500回ぐらいしかかまないそうです。少ないですね。

かむといにと「ひみこのはがりーぜ」

ひ 肥満予防



かむことで、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。

み 味覚の発達



よくかんで食べることで食べ物の味がよくわかります。



こ 言葉の発音がはっきり



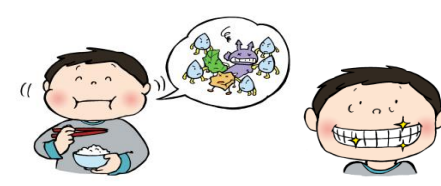
口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音をはっきりします。

の 脳の発達



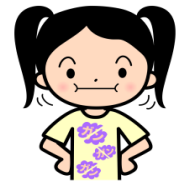
よくかむことで、脳の働きを活発にします。

は 歯の病気予防



よくかむと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

が がん予防



だ液の中の成分には、発がん作用を消す働きがあるとされています。

いー 胃腸快調



よくかむと消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

ぜ 全身の体力アップ



力を入れてかみしめたとき、歯をくいしばることができ、力がわきます。