



食育推進プロジェクトチームだより

卑弥呼の歯がい〜ぜ 噛むといいこと！「ひみこのはがい〜ぜ」

今年度は、食卓のちょっとした工夫や声かけが、お子さまの食習慣の基礎を形成し健やかな発育と健康な人生の最高のプレゼントになると考え、便りやアンケート等を通じて、「噛むことの意識と実践力」の向上を図る取組みを実施させていただきました。ご家庭では、お子さまとの関わりを楽しまれておられる様子も目に浮かびますが、ご多用な折に、アンケートにご回答いただきましたことに深く感謝申し上げます。たくさんの貴重な感想も寄せていただき、重ねてお礼申し上げます。

今年度最後の便りでは、「よく噛んで食べることのたくさんの効用」をご紹介します。覚えやすいように、頭文字を「ひみこのはがい〜ぜ」と並べています。ご存じ「卑弥呼」は、今から約1800年前の邪馬台国の女王だと言われています。この時代の遺骨調査により、現代人より6倍以上噛んで食べていたと考えられています。

ひ 肥満の予防

よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

み 味覚の発達

味覚が研ぎ澄まされてきます。

こ 言葉がはっきり

口の周りの筋肉が発達し、言葉がはっきりしてきます。

の 脳の発達

脳の血流が活発になり、脳を刺激し発達を促します。



は 歯の病気予防

だ液がたくさん分泌されるので、歯や口内の病気を予防します。

か がんの予防

だ液の分泌で、発がん性物質の働きを弱めることがわかっています。

い〜 胃腸が快調

食べ物をより小さく砕いて胃に送るので、胃の負担が減り、消化吸収されやすくなります。

ぜ 全力投球

心身ともに健康で活力に満ち元気之源となるでしょう！その他、豊かな表情、美容や長寿にも期待できるかも！

かみかみおやつのご紹介

〜れんこんチップス〜

【材料】れんこん、油

【作り方】

- ①れんこんをうすくスライスし、水にさらす。
- ②①をざるにあげて、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- ③油を150℃くらいの低温にあたため、れんこんを1枚ずつ重ならないように油の中に入れ、じっくり、うすく色が付くまで揚げる。

*冷まして、お子さまのおやつにもなりますし、

サラダのトッピングにしてもおいしいですよ！



第Ⅱ期「かみかみ習慣」での学び 2

- 噛むように励ましたり噛む姿を喜んだりしたことによって、これまでより意識して食べるようになりました。
- 最初は、食べ物を水で流し込んでいる姿が見られましたが、しっかり噛んで飲み込むようになったと思います。
- 園で聞いた話を思い出しながら、「30回噛むんだよ!」と言って、自分で数えながら食べています。
- 小さく切って調理しがちですが、あえて大きいままで、前歯でかじるようにして出すこともしています。

【御礼】アンケートや「かみかみ習慣」の取組など、ご協力ありがとうございました。これからもお子さまの健康な食習慣づくりを、こども園と一緒に応援してまいります。
食育推進プロジェクトチーム一同