しょくいくだより

平成２５年 ６月

さいたま市立三橋小学校

よくかんで食べる習慣をつけましょう

６月は「歯の衛生週間」があるので、給食には、いつもよりかみごたえのある料理を多く取り入れるようにしました。

みなさんは、一口何回かんで食べていますか。食事の時に、よくかむことを意識して食べているでしょうか。よくかんで食べることは、消化や吸収を助けるだけでなく、食べ過ぎやむし歯を防いだり、記憶力がアップしたりなど、体にとってよい効果がたくさんあります。

平安時代、正月や６月初めに硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。１０００年以上昔の人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたのですね。現代を生きる私たちもかむことの大切さを理解し、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

◎よくかむために・・・

<ポイント①>

テレビや本などを見ながら食べない。

<ポイント②>

一口ずつよくかんで食べ、「飲み込もう」と思ってから、さらにもう５回かむ。

<ポイント③>

お茶や汁もので流し込みながら食べない。

<ポイント④>

食材を大きめに切ったり、魚や肉は焼いたり、揚げたりしてかみごたえをアップさせる。

<ポイント⑤>

硬いもの、食物繊維が多いもの、弾力性のあるものなど、歯ごたえ（かみごたえ）のある食べ物を取り入れる。

★硬いもの・・・するめ、アーモンド、ナッツ、せんべい、いりこ、いり豆など

★食物繊維が多いもの・・・れんこん、ごぼう、セロリ、たけのこなど

★弾力性のあるもの・・・きのこ、こんにゃく、もちなど