たべものしんぶん

おうちの人といっしょによんでね

令和6（2024）年7月号　千里丘小学校

どんな夏休みをすごす？！

もうすぐ夏休みですね。１年生は初めての給食はどうでしたか？夏休みは給食がないですね。学校がないと寝る時間、起きる時間も不規則になったりクーラーのきいた部屋でゲームをしながらお菓子をパクパク食べていて気づいたら１袋を食べてしまっていた！ということや、つい夜ふかしをして、夜遅くに食べたり…食生活も乱れることがあるかもしれません。睡眠や食事はみなさんの心と体の調子に直結します。

夏休みも元気に楽しくすごせるように、食生活で心がけてほしいこと、カンタンにできることを紹介します。

それは・・・

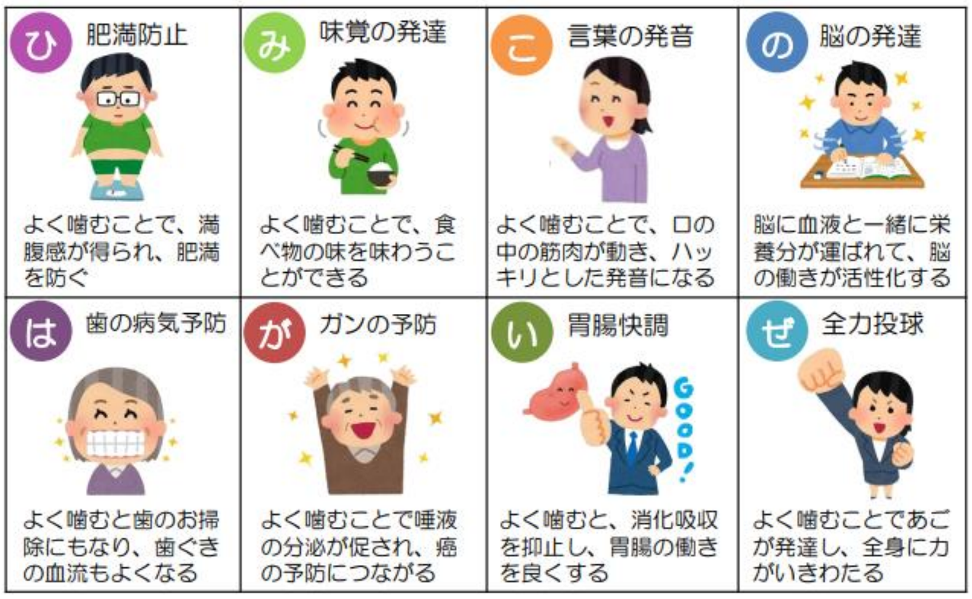
「よくかんで食べる」です　！！！

つい食べ過ぎてしまったり、運動時間も減りがちな夏休み。よくかんで食べると食べ過ぎをおさえることができます！それだけでなく、よくかむといいことがいっぱいなんです！合い言葉は・・・

ひみこのはがいーぜ

「よく噛む」ことの効果を覚えやすいフレーズにしたものです。

卑弥呼の食事は、赤飯の強飯、山の幸、いのしし肉、木の実（クリ・クルミ）など、現代の食べ物と比べるととても硬いものでした。当時の噛む回数は１食で約４，０００回とも言われています。



ひ　肥満防止 よく噛むことで、満腹感が得られ、肥満を防ぐ	み　味覚の発達 よく噛むことで、食べ物の味を味わうことができる	こ　言葉の発音 よく噛むことで、口の中の筋肉が動き、ハッキリとした発音になる	の　脳の発達 脳に血液と一緒に栄養分が運ばれて、脳の働きが活性化する
は　歯の病気予防 よく噛むと歯のお掃除にもなり、歯ぐきの血流もよくなる	が　ガンの予防 よく噛むことで唾液の分泌が促され、癌の予防につながる	い　胃腸快調 よく噛むと、消化吸収を抑止し、胃腸の働きを良くする	ぜ　全力投球 よく噛むことであごが発達し、全身に力がいきわたる

よくかむとこんなにいいことがあるのですね！では、何回くらいかむとよいのでしょう？

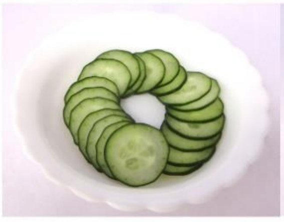
30回くらいと言われています。1,2,3‥とかむ回数を 30 まで数えるのが難しいという人は、「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」と頭の中で3回唱えながらかむと、ひとくち 30回かむことが達成しやすくなります！

かむ回数をアップさせるコツ

1）切り方を工夫する

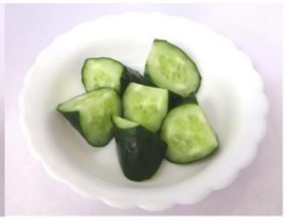
食材を大きく切るとかむ回数がアップします。野菜は乱切り、肉なら厚切りにするなど工夫をしてみましょう。

キュウリの輪切り



咀嚼回数 62回

キュウリの乱切り



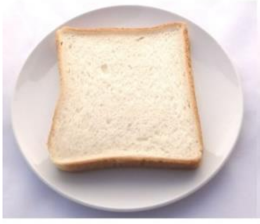
咀嚼回数 79回

咀嚼回数　：　食材を 10ｇずつ量って口に入れ、かんで飲み込むまでの咀嚼回数を計測しました。9歳児1名が各食材を 3回実験し、その回数の平均数値です。

2）水分を少なくする

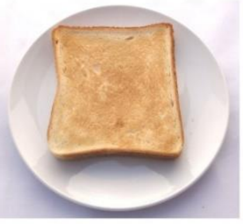
焼き物、炒め物など料理の水分を少なくすると飲み込みにくくなり、無意識にかむ回数を増やしてだ液を出そうとするため、よりかもうとします。飲み物といっしょに食事をすると、流し込んでしまうことにつながるため、食べ物はよく噛んでだ液といっしょに飲み込み、そのあとで飲み物を飲むようにしましょう。

食パン



咀嚼回数 97回

トースト



咀嚼回数 148回

裏面もよんでね

学校では、今、１年生がさつまいも、

２年生がミニトマト、

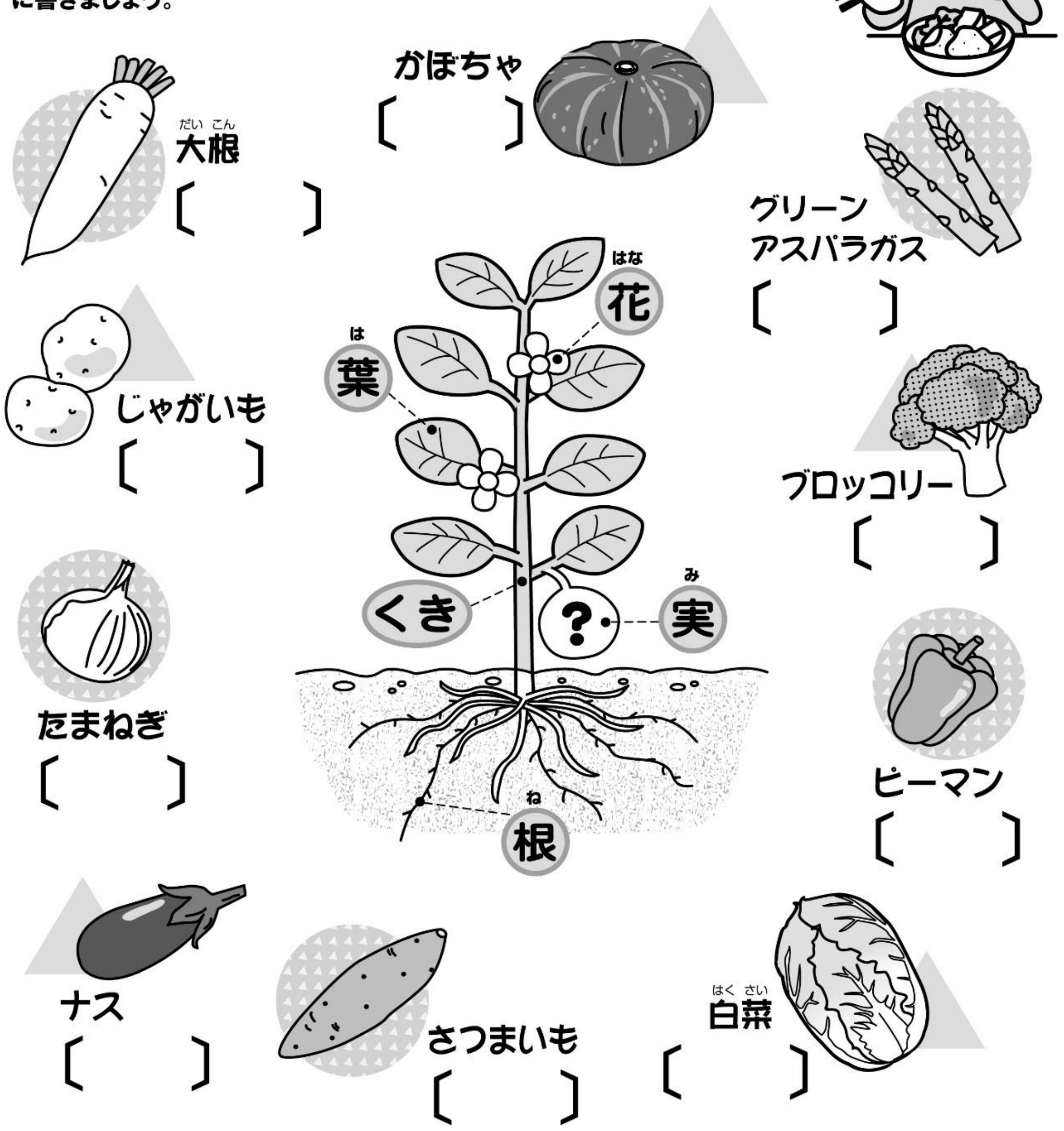
３年生が鳥飼なす

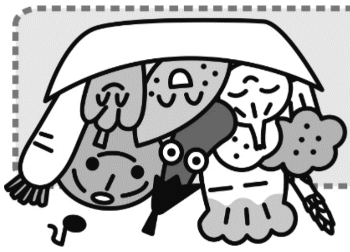
といろいろな野菜を育てています。

先日、３年生がにんじんはどこの部分を食べているのかな？という問題に取り組んだそうです。他の野菜もいったいどの部分が大きくなったのを食べているのでしょう？みなさんもクイズにレッツチャレンジ！　↓↓↓

食べているのはどこ？クイズ

私たちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、〔　　〕に書きましょう。





こたえ

大根…根　かぼちゃ…実　グリーンアスパラガス…くき　ブロッコリー…花（つぼみの部分）　ピーマン…実　白菜…葉　さつまいも…根　ナス…実　たまねぎ…葉（葉のつけねの部分）　じゃがいも…くき（地下のくきの部分）

乱切り

給食レシピ

きゅうりの肉みそかけ

材料（4人分）

豚ミンチ　100g／きゅうり　2本／にんにく　5g／しょうが　5g／★（みそ　25g　砂糖　大さじ1　酒　小さじ1　しょうゆ　小さじ1）／しょうゆ　小さじ1／ごま油　小さじ2

作り方

1. にんにく・しょうがはみじん切りにする
2. きゅうりは乱切りにする
3. フライパンにごま油を入れ熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出てきたら豚ミンチを入れ炒める
4. ★を入れて混ぜる
5. きゅうりを入れ、炒める
6. しょうゆ小さじ1を回し入れ、混ぜて仕上げる

（給食ではきゅうりはゆがいています。）

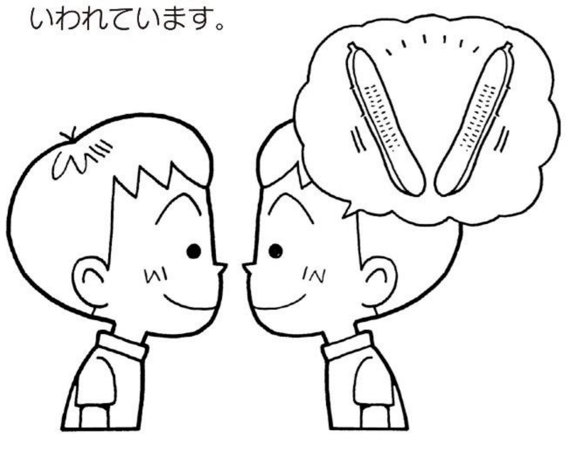
給食では「なす」だと思った！という声も
多々ありました！
夏野菜の「きゅうり」は火を通してもおい
しいです！乱切りでかむ回数もアップ！
おうちでぜひつくってみてください★

★きゅうりにまつわる★

食のことわざ

瓜二つ

顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。

瓜（きゅうりなど）をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。