

# いわきっ子食育通信

～食べる事は生きること～



令和7年冬休み号

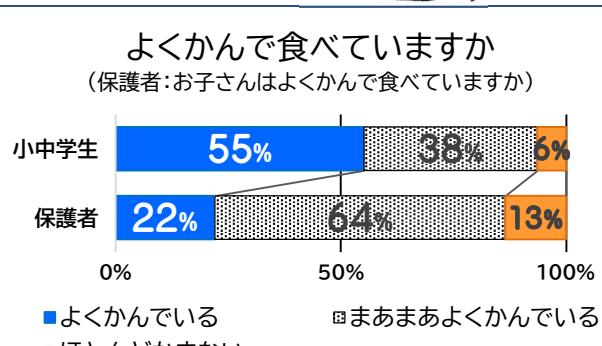


## 今回のテーマ：よくかんで食べていますか？

### 子どもたちの「かむ」現状は？

昨年度にいわき市で実施したアンケートによると、よくかんでいると答えた児童生徒の割合と保護者から見た様子とに差が見られました。

みなさんのご家庭での様子はいかがでしょうか。



R6 食に関するアンケート(小5年・中2年・保護者対象)  
いわき市教育委員会

### よくかんで食べると…？

○**食べすぎ防止** よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎ、肥満防止につながります。



○**脳の活性化** よくかむことによってあごの筋肉が動き、脳に刺激が伝わって脳のはたらきがよくなります。



○**食べ物の消化・吸収促進** よくかむと涙液が出て、食べ物を飲み込みやすくし、消化・吸収を助けます。



○**むし歯の予防** よくかむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。また口臭予防にも役立ちます。



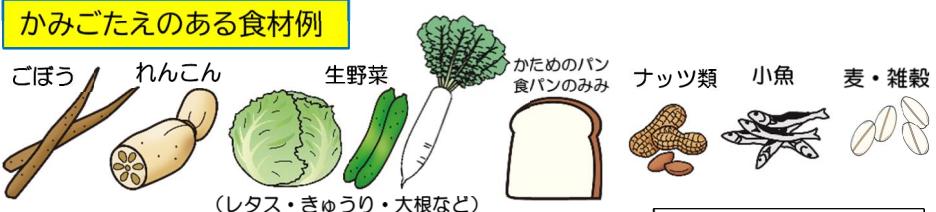
よくかんで食べることは体によい働きをたくさんもたらします。しかし子どもたちの中には食べることに夢中で、あまりかままずに飲み込んでいる様子もみられます。食事をよくかませるために、どのようなことができるでしょうか？

### かむ力をつけるための工夫

#### ① かみごたえのある食材をとり入れる

私たちの周りにはあまりかまなくて食べられるものが多くあります。固いものなど、かみごたえのある食材を意識してとり入れましょう。

##### かみごたえのある食材例



##### ＜料理例＞ごぼうサラダ(4人分)

ごぼう	150g	(作り方)
にんじん	50g	①野菜はせん切りにする。
きゅうり	50g	②ごぼう・にんじんをそれぞれゆで、ざるにあげて冷まし水分を切っておく。きゅうりは塩もみし、水気をしぼる。
マヨネーズ	35g	③調味料と②を混ぜ合わせる。
白いりごま	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	少々	

##### 給食の「よくかむ」メニューはこちら



かつおの揚げびたし



れんこん入りきんぴら

#### ② 食材を少し大きめに切る

小さく切るよりも、大きめに切ったほうが、かむ回数は増えます。



大きめかぼちゃ

#### ③ ひと口の量を多すぎないようにする

口に運ぶ量を少なめにして、ほおばらないように気をつけましょう。かんでいる時ははしを置くようにすると食べるペースが落ち着きます。

