

こんごう  
今号のテーマは「<sup>か</sup>噛む」です。おうちや学校、ほいくえん 保育園・ようちえん 幼稚園で「よく<sup>か</sup>噛んで<sup>た</sup>食べ  
ましよう」と言われるけれど、どうしてよく<sup>か</sup>噛まないといけないのかな？ <sup>か</sup>噛むと  
からだにどんなよいことがあるのかな？ いっしょ <sup>かんが</sup>考えてみよう！

しつもん  
**質問**：どうしてよく<sup>か</sup>噛まないといけ  
ないの？



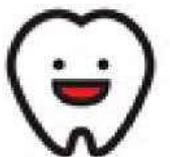
こた  
**答え**：よく<sup>か</sup>噛むと、<sup>きみ</sup>君のからだに良  
いことがたくさんあるからだ！

<sup>か</sup>噛むことの良さは、「<sup>よ</sup>ひみこの<sup>は</sup>歯が<sup>いーぜ</sup>」で覚えよう。

むかし、ずーっと <sup>むかし</sup>昔、<sup>ひみこ</sup>卑弥呼という<sup>じょおう</sup>女王がいたんだ。<sup>ひみこ</sup>卑弥呼が<sup>じょおう</sup>女王だった時代  
の<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>は、<sup>かた</sup>硬いものばかり！<sup>か</sup>きっとたくさん<sup>しょくじ</sup>噛んで<sup>しょくじ</sup>食事をしていたんだらうね。



## ひみこの歯が<sup>いーぜ</sup>



<sup>は</sup>は <sup>は</sup>歯の<sup>びょうき</sup>病気を<sup>よぼう</sup>予防

<sup>が</sup>が <sup>が</sup>がん<sup>よぼう</sup>予防

<sup>いー</sup>いー <sup>いちょう</sup>胃腸い<sup>いき</sup>いき

<sup>ぜ</sup>ぜ <sup>ぜんしん</sup>全身の  
<sup>たいりょくこうじょう</sup>体力向上



ひみこ  
卑弥呼

<sup>ひ</sup>ひ <sup>ひまんよぼう</sup>肥満<sup>よぼう</sup>予防

<sup>み</sup>み <sup>みかく</sup>味覚の<sup>はったつ</sup>発達

<sup>こ</sup>こ <sup>ことば</sup>言葉の<sup>はつおん</sup>発音<sup>すっきり</sup>すっきり

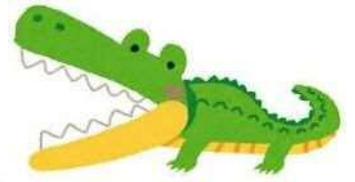
<sup>の</sup>の <sup>のう</sup>脳の<sup>はったつ</sup>発達

か 噛むことの良さがわかったら、お次は「かみかみクイズ」に挑戦だ！

きみ 君のかみかみ度をチェックしてみよう！



# かみかみクイズ



出展：学校給食 2011年5月号

## スタート

どのおやつが好き？

- ① ショートケーキ
- ② クッキー
- ③ せんべい

よくかむと  
あたま 頭がよくなるって  
ほんとう？ 本当？

- ① うそ
- ② ほんとう

まめ 豆は好き？

- ① はい
- ② いいえ

いつもの  
しょくじ 食事でひとくち  
30回以上  
かいいじょう かんている？

- ① はい
- ② いいえ

かたい食べものばかり  
だった弥生時代(ずっと  
むかし ひみこ 昔)の卑弥呼という女王  
は、1回の食事で何回  
かんでいたと思う？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

とも 友だちと  
くら 比べてあなたの  
た 食べるスピードは？

- ① おそい
- ② ぶつう
- ③ 早い

つば(だ液)  
にはどんな働きが  
あると思う？

- ① 食べものがよくまざる
- ② のどがかわく

どちらの  
メニューを食べたい？

- ① 野菜ごろごろカレー
- ② やわらか  
お肉シチュー

かたい食べものが  
あったらどうする？

- ① がんばって食べる
- ② のこす

### おめでとう！



あなたはかみ  
かみ博士レベル  
です！これからも  
かむことを意識して、食べもの  
をよく味わって食べてい  
きましょう。

### あともう少し！



あなたはぶつう  
レベルです！  
よくかんで食べるといいこ  
とがたくさんあることを知  
って、かむことを意識してみ  
ましょう。

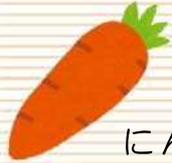
### がんばろう！



あなたの歯や  
あごはあまり使  
われていないようです。か  
たい食べものもがんばって  
食べるようにしましょう！

君のかみかみ度はどうだったかな？かみかみ度をアップさせるために、「かみかみ食材」を食べてみよう！「かみかみ食材」を使った料理を食べると、自然とかみかみ度がアップするぞ！

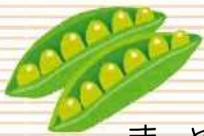
# かみかみ食材はこれだ！



にんじん  
だいこん



こさかな



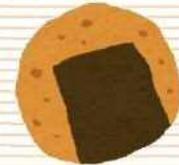
まめ



ごぼう



かいそう



せんべい

君のおじいちゃん、おばあちゃんが子どものころから食べている、昔から伝わる料理（「郷土料理」というよ）には、「かみかみ食材」が使われていることが多いよ。おうちの人と一緒に「郷土料理」作りに挑戦だ！



## ひじきの煮物

## つくってみよう

### 材料（4人分）

芽ひじき（乾燥）	5g
人参	20g
油揚げ	10g
きぬさや	35g
しめじ	30g
大豆の水煮	50g
油	小さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	30ml

### 作り方

- ① 大豆は水洗いして水けを切る。芽ひじきは水に15分くらいつけて戻し、ざるに上げて水けを切る。
- ② 人参と油揚げは太めのせん切りにし、きぬさやは3cmくらいの斜め切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ 鍋に油を熱し、芽ひじき、人参、油揚げ、きぬさや、しめじを炒める。全体に油が回ったら、大豆とだし汁、調味料を加え、煮汁がなくなるまで中火で煮る。



か かいすう もくひょう ひとくち かい だ！ きみ なんかい か た  
 噛む回数の目標は一口**30回**だ！ 君は何回噛んでいるかな？ 食べものに  
 かんしゃ  
 感謝して、「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」を  
 かい こころ なか とな か ひとくち かい か  
 3回、心の中で唱えながら噛むと、ちょうど一口30回噛むことが  
 できるよ！



「ありがとうございます」をかいとな 3回唱えて  
ひとくち かい か こころ  
 一口**30回** 噛むように心がけよう！



きせつ た はなし **「桃」**

出展：学校給食 2015年6月号

もも なつ しゅん くだもの  
 「桃」は夏が旬の果物です。

もも こきょう ちゅうごく いま やく ねん まえ さいばい  
 桃の故郷は中国です。今から約2500年も前から栽培されていた  
 そうです。桃は、実の表面がたくさんの細かい毛でおおわれていることから、  
 むかし 毛毛と表されていました。おもしろいですね。日本に伝わったの  
 は2000年以上前といわれています。

むかし もも あま はな たの くすり つか  
 昔の桃は甘くなかったので、花をみて楽しんだり、薬として使われてい  
 ました。

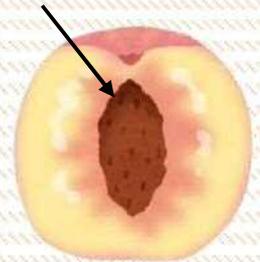
～おいしい桃の選び方～

これが桃の種だ！

- ◆ 形がよい
- ◆ 色がきれい
- ◆ いい香りがする



- ◆ うぶ毛が多い
- ◆ 傷がない



まいかちゃんも  
 まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地  
 新潟市食育・花育センター  
 食育係 こども食育新聞担当

しんぶん かんそう つく しゃしん  
 新聞の感想や、「つくってみよう！」レシピを作ったときの写真、  
 こんな記事をのせてほしい！など、どんどん送ってね！