

# ランチルーム12月号



令和4年12月1日  
あたごはま保育園

今年も残りあと1ヶ月になりました。先月に比べるとだんだん冬らしい気候になってきました。今年の冬は一段と寒くなるそうなので、体調管理に十分気を付けて、みんなで楽しい年末を迎えましょう。



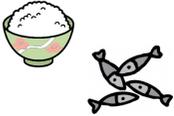
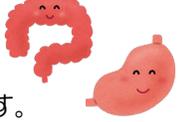
## よくかんで食べよう!



「ひみこ(卑弥呼)のは(歯)がいーぜ」という言葉聞いたことがありますか?

これは、よく噛んで食べることの効能を説明した標語です。古代米は硬く、弥生時代の人の食事は噛む回数が現代人の6倍だったといわれています。女王・卑弥呼も、しっかり噛んで食べていたのではという考えからこの標語が作られました。

時代が進むにつれて食べるものが軟らかくなってきたことや、早食いになってきたことなど、噛まない要因は様々ありますが、よく噛んで食べることは、体に良いことがたくさんあります。

<b>ひ</b> <b>肥満予防</b> 満腹中枢が刺激され、 食べ過ぎを予防します。 	<b>は</b> <b>歯の病気予防</b> 唾液が分泌され、 口の中をきれいにします。 
<b>み</b> <b>味覚の発達</b> よく噛んで食べることで、 味や食感が楽しめます。 	<b>が</b> <b>がんの予防</b> 唾液中の酵素には、発がん物質の毒性を 弱める作用があるといわれています。
<b>こ</b> <b>言葉の発音がはっきり</b> 口のまわりの筋肉が鍛えられ、 表情も豊かになります。 	<b>い</b> <b>胃腸快調</b> 消化酵素がたくさん出て、 消化吸収されやすくなります。 
<b>の</b> <b>脳の発達</b> 脳細胞の働きが活発になり、 子どもの知育に役立ちます。 	<b>ぜ</b> <b>全力投球</b> 全力を入りたいとき歯を食いしばることで 力が湧きます。 

### よく噛んで食べるポイント

#### ■かみごたえのあるものを積極的に食べましょう

根菜類、豆類、小魚など噛みごたえのあるものを食事に取り入れましょう。

#### ■調理方法を工夫してみましょう

食材を少し大きめに切ったり、皮つきで食べられるものをそのまま調理することも効果的です。

#### ■適量を口の中に入れて噛みましょう

一度にたくさんの量を口に入れてしまうとよく噛むことができません。お茶や汁物で流し込まないようにしましょう。

#### ■一口30回噛むことを目標にしてみましょう

