

# 給食だより



H27.11 水俣市学校給食センター

## よくかんで食べよう!

【問題1】よくかまなければいけないのは、なぜでしょう？

- ① だ液を出すため
- ② 食べすぎを防ぐため
- ③ 脳の働きを活発にするため



答え ぜんぶ正解

食べ物をかむことで、あごの筋肉が動きます。あごの筋肉が動く、脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。



食べ物を口に入れてかむと、だ液が出てきますね。だ液には、食べ物の消化を助ける働きがあります。また、だ液は悪い細菌を減らしたり、むし歯を防いでくれたりします。



脳はかむことで、「おなかいっぱい」と感じます。だから、よくかまずに食べると、脳が「おなかいっぱい」と感じるまでに食べすぎてしまいます。その反対でよくかむと、食べすぎを防げます。



【問題2】これはなんの勝負でしょう？

食パン	負け < 勝ち	ごはん
バナナ	負け < 勝ち	りんご
トマト	負け < 勝ち	だいこん

- ① 人気度
- ② 給食に出る回数
- ③ かみごたえ度

出典：『食物かみごたえ早見表』（風人社）より

答え ③

弥生時代の食べ物は、かたく、かみごたえのある食べ物ばかりでした。1回の食事で4000回ほどかんで食べていたそうです。今はやわらかい食べ物が多く、1回の食事でかむ回数は650回ほどになっているそうです。よくかんで食べるというところがたくさんあるので、かみごたえのある食べ物を食事やおやつなどにとり入れて、よくかんで食べましょう。

### かみごたえのある食べ物

とくちょう

- ・かたいもの
- ・よくかまないと食べられないもの

