



# 食育だより 6月



八尾市立大正小学校 令和7年6月

## よくかんで食べよう。



よくかんで食べると、だ液（つば）がたくさん出てきます。だ液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、むし歯を予防する働きもあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんでだ液をたくさん出さなければ、なかなか飲みこめません。

また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、だ液をたくさん出すことにつながります。



もうすぐ梅雨に入り、ジメジメとした日が多くなります。

食中毒にも気をつけないといけない季節です。

手洗いは、きちんと泡をたてて、ていねいに洗いましょう

### 感染症・食中毒予防の基本！

## 正しい手洗い方法を確認しよう



1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い○部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

☆うら面のクイズにチャレンジしてみよう！

# かみかみ 3 択クイズ

レベル★=かんたん  
 レベル★★=ちょっとむずかしい  
 レベル★★★=とてもむずかしい

**Q1** レベル★★★  
 かたい食べ物ばかり  
 食べていた弥生時代の  
 女王・卑弥呼は、1回の食事  
 で何回かんでいた？

① 約39回  
 ② 約390回  
 ③ 約3900回

**Q2** レベル★  
 かめばかむほど口の中に出てくる  
 だ液には、どんな役割がある？

① 菌を増やす  
 ② 虫歯を  
 防ぐ  
 ③ 消化を悪くする

**Q3** レベル★★★★  
 どんな食べ物を食べると  
 だ液が多く出る？

① 水分が多い食べ物  
 ② 水分が少ない食べ物  
 ③ やわらかい食べ物

**Q4** レベル★  
 よくかむと、体のどこの働きが  
 活発になる？

① 脳  
 ② 目  
 ③ 足

**Q5** レベル★★  
 かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

① 水分を  
 とりながら  
 食べる  
 ② 料理を細かく  
 切って食べる  
 ③ かたさの違う  
 貝と一緒に  
 食べる

答え Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることがかむ回数が増える)