



食育だより 6月



八尾市立大正小学校 令和8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。

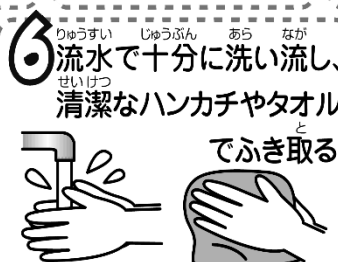
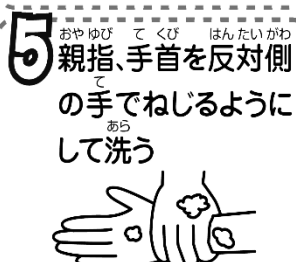
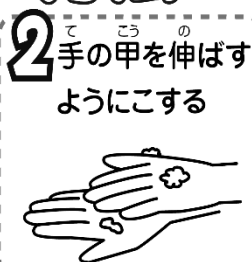


もうすぐ梅雨に入り、ジメジメとした日が多くなります。食中毒にも気をつけないといけない季節です。

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



☆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★★=ちよつとむずかしい
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
ふせ
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



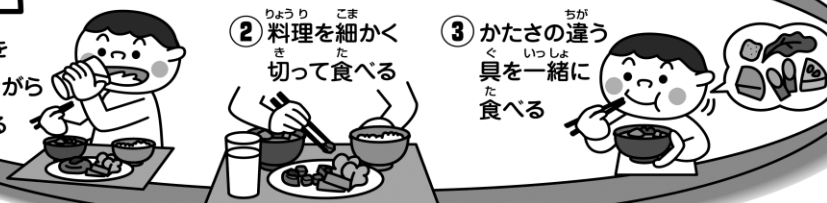
Q4 レベル★
よくかむと、体のどこの働きが
活発になる？

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
具と一緒に
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)