



# 食育だより 6月



八尾市立大正小学校 令和6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★★=ちよっとむずかしい  
 レベル★★★=とてもむずかしい

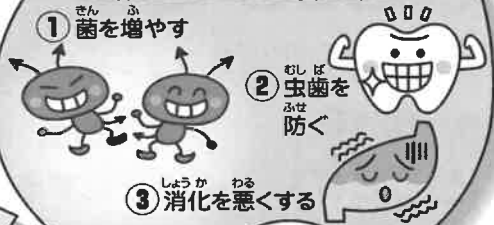
**Q1** レベル★★★  
 かんたいたた食べ物ばかり  
 食べていた弥生時代の  
 女王・卑弥呼は、1回の食事で  
 何回かんでいた？

- 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  
 防く
- 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 Q3=② Q4=① Q5=③ (食材は  
 大きく切り、いろいろな種類の粗み合わせるとかむ回数が増える)