

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和7年度

6月号

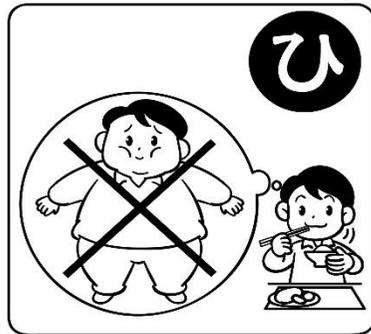
6月食育目標

普通科・総合ビジネス科：正しい食事のマナーを身につけましょう
就業技術科：よく噛んで、歯を大切にしましょう



◇よく噛むといいこといっぱい！「ひみこのはがーぜ」

弥生時代、女王卑弥呼は、食事をするのに1日約4000回噛んで食べていたと言われています。当時の食べ物は、玄米・干物・木の实など、硬い食べ物が多かったようです。現在、私たちの食事は、昔に比べてやわらかい食べ物が多く、噛む回数が減っています。現代人の噛む回数は、1日620回という調査結果があります。よく噛んで食べることの効果を8つ紹介します。



肥満予防

早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。



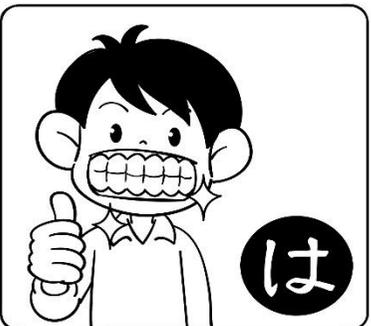
言葉の発音

あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。



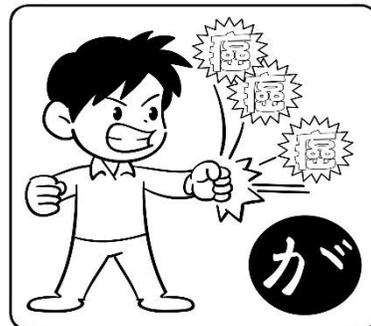
脳の発達

あごの筋肉を動かすことで脳が刺激されます。



歯の病気予防

だ液が口の中をきれいにし歯の病気を防ぎます。



がん予防

だ液がよく出て、がんを予防します。



胃腸快調

消化液がよく出て、消化吸収を助けます。



全力投球

健康な歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。

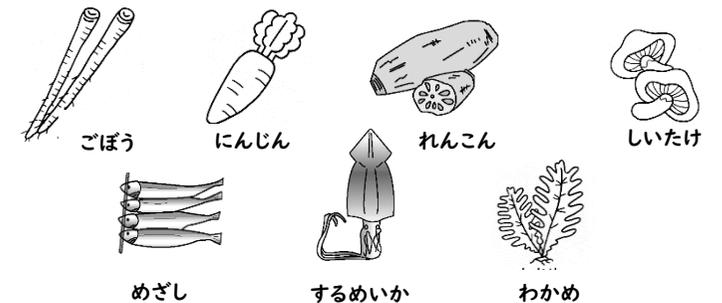
よく噛む習慣をつけましょう



噛むことを意識して食べてみましょう。一口30回を目安に！

噛みごたえのあるものを食べましょう

野菜・きのこ・海藻など食物繊維の多いもの、ししゃもいわしなどの骨まで食べられる魚、こんにやく・いかなどの噛みごたえのある食品を食事に取り入れましょう。また、食材は、少し大きめに切ることで自然に噛む回数が増えます。



感謝をこめていただきます！ごちそうさま！

食事の前後にあいさつは、食べ物の命をいただくことや、食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつしましょう。

