

# もぐもぐだより



スクール  
ヘルスマップ

令和元年度 6月  
中津市立大幡小学校  
発行：食育担当

## よくかんで食べることで8つの効果

給食委員会かみかみレンジャーが、大幡小学校の各学級にいることができるのは、5～10分くらい。そのため、よくかんで食べるということの8つの効果のうち、3つの効果しか詳しくお話しすることができません。残りの5つは、かみかみレンジャーの隊長「ひみこ」から教えてもらいましょう。

あいことば  
合言葉は

# ひみこのはがーぜ



ひ  
み  
こ  
の  
は  
が  
ー  
ぜ

ひまん よぼう  
肥満の予防  
みかく はったつ  
味覚の発達  
ことば はつおん  
言葉の発音はつきり



まんぶくちゅうすう はたら た す ふせ  
(満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぐ)  
た もの あじ  
(食べ物の味がよくわかる)



のうの 働きがよくなる

のうさいぼう はたら かっぱつ  
(脳細胞の働きを活発にする)

むしばの予防

えき は びょうき ふせ  
(だ液が、歯の病気を防ぐ)



がんの予防

えき よぼう やくだ  
(だ液が、がん予防に役立つ)

胃腸の働きを促進

た もの しょうか たす  
(食べ物の消化を助ける)

全身の体力向上

は く ちから  
(歯を食いしばることで力がわく)

～保護者の方へ～

給食のおかわりに行くのが早い児童は、あわてて食べている、汁ものや牛乳などの水分で流しこみながら食べているという様子が見られます。よくかんで食べることを身につけると、食べ過ぎを防ぐことができるなど、生涯にわたり健康に過ごすための生活につながります。

おうちでも「よくかんでる？」と日常的に声かけを行い、みんなでよくかんで食べることに取り組んでみませんか？



## 給食かみかみレシピ 第2弾 <ココア豆>

ほんのり甘いココア味。おやつ感覚で食べられるので、子どもがよろこぶ一品です。

<材料> <分量>

ロースト大豆 100g  
上白糖 95g  
水 13g  
純ココア 8g  
でんぷん 13g

<作り方>

- ① 上白糖・純ココア・水を鍋に加え混ぜる。
- ② 沸騰して少し煮詰めたらロースト大豆を加える。
- ③ でんぷんをまぶし、くっついている大豆をはがす。

給食では、ココア以外にも、しょうがやきなこ、耶馬溪のお茶などをまぶして、様々な味のかみかみメニューにアレンジしています。



## <めざせ 握力王！ かみかみパワーオン！>

職員室の前に、握力トレーニングコーナーが設置されています。

よくかんで食べると、じょうぶな、「は」や「あご」になり、グツとかみしめて、全身を使って大きな力を出すことができます。かみかみパワーで、めざせ 握力王！



## <図書館から食育>

食育月間中、図書館に食に関する本を給食委員会レンジャーも掲示に参加

あつ 集めたミニコーナーを設置しています。朝ごはんの本や、火を使わない料理の本などバラエティ豊かに紹介しています。



〇図書館司書 長野先生おすすめの本

「はなちゃんのみそ汁」 講談社

原作 安武信吾 ちえ・はな 文・絵 魚戸おさむ

