



# 豊ヶ丘小 パクパク通信

平成23年6月20日  
 多摩市立豊ヶ丘小学校  
 学校長 小林 佳世  
 栄養教諭 早乙女 理恵  
 No. 7

6月3日に4年生の食育授業「かむことの大切さ」について学習しました。6月4日から1週間は歯の衛生週間です。前日には養護の野田先生から歯の名前や位置、歯の磨き方について学んでいました。

4年生の教室にいくと、なぜか「するめ！するめ！」と興奮状態の子どもたち。「なぜ知っているの？」と不思議に思いながら授業開始。まず卑弥呼の時代、鎌倉時代、昭和初期、現在の食事を再現した写真を見せ、かむ回数と食事にかかる時間が大幅に減っていることを確認します。「食事がやわらかくなった」「パンなど粉のものが多」「むかしは生のま



ま食べていた」などの意見が出ました。次にプリンとするめを食べたときの、顔の温度の違いをサーモグラフィーの写真で見ます。



「よくかむとあごが動いてほっぺの筋肉が動くから、顔面の温度が上がるんだよ。」と、こめかみに指を当てながら口を開け閉めし



て確認します。「頭に血液がたくさんいくんだよね」と声を上げる子もいました！いよいよするめとゼリーの食べ比べです。かむ



回数、唾液の出かた、気付いたことをワークシートに書き込みます。ゼリーはだいたい

20回以下、するめは150回くらいで飲み込めたようです。唾液はもちろんするめの方がたっぷり出ました。気付きでは「たくさんかむと味が出てきた」「ゼリーは口に入れたらすぐ崩れた」「あごが疲れた」などがありました。最後は、よくかむことの8大効用「ひみこの歯がいーぜ」の標語でまとめました。



- ・おやつなどでもかたい物を食べる。なるべくご飯は和食にしてもらおう。野菜などもなるべく生で食べる。よくかんで食べる。ゆっくり食べる。大きく切ってもらおう。
- ・家庭でもかみごたえのある食事を心掛けたいと思います。早速おやつにあたりめを買ってみました。

- ・よくかむことを意識する。かたいものを食べる。
- ・大事だと分かっているけど、ついつい忘れてしまう「かむ」こと。具体的なグラフや数字をみると、いかにかんでないかがよくわかりました。改めてかむことを意識したいと思いました。

- ・夏は生のきゅうりを食べる。さきいかやたくあんなどをたくさん食べる。やわらかいものをあまり食べない。
- ・固い物、和食を意識して作るようにしようと思いました。(中略)子どものかむ力もないのだなあと思いました。

- ・かたいものを食べるようにする。するめをかってきてもらう。
- ・かめばかむほどいい事ばかりなんですね。野菜を大きめにカットするなど、料理で工夫したいです。

しっかりかたいものをたくさん食べて、じょうぶな歯にしたいです。おかしはするめにします。

- ・普通の食生活を振り返るよいきっかけとなりました。(中略)「ひみこのはかいいーぜ」をしっかり覚えます。

- ・かたくて歯ごたえのよい食べ物をいっぱい食べる。
- ・(前略)かみごたえのある食材を時々取り入れています。子どもともあごが小さくなると歯に悪いことも合わせて話し合いました。「かむことが減るとあごが小さくなる」とお父さんから言われた時は「そうなの?!」とびっくりして目を丸くしていました。