

「よく噛む」話

皆さん、おはようございます。

先週で、2名の教育実習が終わりました。

今朝は、お二人からご挨拶をしていただきます。

東京家政学院大学の2名の挨拶

さて、このお二人には、それぞれ3年生と4年生で食育の授業をしていただいたのですが、4年生では「よく噛むこと」の大切さについて教えていただきました。

皆さんは、食事のときよく噛むことをどれだけ意識していますか。

授業の中で、

「あ、い、な、の、だ」のキーワードを覚えていただいたので、今朝はその意味をお話します。4年生の皆さんには、復習です。

はじめの「あ」は、「あごが強くなる」です。噛む力は、噛むことでしか高められませんよね。噛む力は、噛むだけでなく、何かをもち上げるときなどで踏ん張る時にも大切なのだそうですよ。

「い」は、「いじめなし」もありますが、「胃腸に優しい」ということです。よく噛むことで、お腹の中でしっかり消化されて元気に活動するための栄養になります。

「な」は、「なんでもおいしく食べられる」です。しっかり噛むことで、一つ一つの食材のもっているおいしさがぐんぐん引き出されてきます。ご飯など、20回、30回と噛むと、お米の中の甘味がどんどん出てきます。ああ、お米ってこんなに甘みのあるものなんだと、感じながら食べて欲しいですね。

「の」は、「脳がよくなる」ということです。噛むことは、脳を刺激します。脳の働きをしっかり噛むことで活性化させましょう。

「だ」ですが、これは「唾液がよく出る」です。唾液はつばのことです。唾液の中には、食べ物のを栄養に変える働きがあります。さらに、口の中のバイ菌を殺して清潔にする働きもあります。これは、虫歯の予防にもつながります。といっても、今日はよく噛んだから歯磨きは適当でいいなというのはいけませんよ。

今日は、よく噛むということについてお話しました。しっかり噛んで、美味しく味わって、残さず食べられるといいですね。

これで、今朝のお話を終わります。