



ほっこり通信

大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンたじい
令和7年度 No.2

6月の学校訪問のようす



「ほっこり通信」では学校での指導の様子を伝えていきます。

6月の指導内容は、「歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）」に合わせて、『よくかんで食べよう』というテーマでお話をしました。よくかんで食べると体にいいことがいっぱい！小学校5・6年生と中学生には、スペシャルゲストの“ひみこさん”が登場し「ひみこのはがいーぜ」についてお話をしてくれました。

指導のようす①



指導のようす②

給食センターに「ひみこさん」が
タイムスリップ！

今から約1700年以上前の

弥生時代
邪馬台国の女王

「卑弥呼」



ひみこさんの時代の食事は、「玄米、魚の干物、長いも、木の実など」を食べていたそうで、かむ回数も4000回、食事の時間も50分かかったといわれています。それに比べて現代の食事は、ハンバーグやスパゲティなど柔らかい食品が多く、かむ回数は600回、食事時間は11分とだいぶ減っています。

弥生時代の人には、虫歯がなかったといわれています。一口30回を目標に、よくかんで食べることを意識していきましょう。

ひみこの食育標語

ひみこのはがいーぜ

——『よく噛む』8大効用——

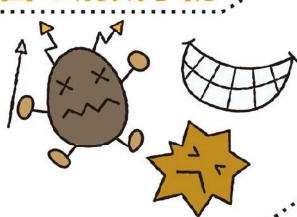
肥満予防



言葉の発音
はっきり



歯の病気予防



胃腸快調



味覚の発達



脳の発達



ガン予防



全力投球



イラスト出典元：学校の食事(学校食事研究会)※この紙面のイラストは転載禁止です。

7月の学校訪問は、「朝ごはんについて」の内容で行う予定です。