



食育だより



2025年6月

よく噛んで食べよう♪ ～ ひみこのはがいいぜ ～

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけではなく、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。「ひみこのはがいいぜ」は、噛むことの8大効果を覚えやすいように標語にしたものです。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。

ひ



肥満の予防

み



味覚の発達

こ



言葉の発音がはっきり

の



脳の発達

は



歯の病気を予防

が



がんの予防

いー



胃腸の働きがよくなる

ぜ



全力投球できる

(HP 学校食事研究会 参照)

よく噛んで食べるための調理のポイント！



ポイント1

噛み応えのある食品を取り入れる
硬いもの、食物繊維の多いもの、弾力のあるものなど



ちりめんじゃこ



ごぼう



キャベツ(生)



きのこ



こんにゃく

ポイント2

食材を少し大きめに切る



ポイント3

うす味にして食材本来の味を楽しむようにする



噛むことを意識して食べよう！

切干大根の煮付け

【材料(4人分)】

切干大根	25g
人参	50g
油揚げ	15g
★砂糖	小さじ2
★濃口醤油	小さじ2
★和風だし(顆粒)	小さじ1/4
★水	200cc
油	適量



【作り方】

- ①切干大根をもみ洗いし、水で戻す。(10～15分)
水気をしぼって、食べやすい長さに切る。
- ②人参と油揚げを細切りにする。
- ③鍋に油をひき、人参、切干大根の順に炒める。
- ④油揚げと★を全て入れ、蓋をして15分程煮る。

(参考：労働者健康安全機構HP)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル