
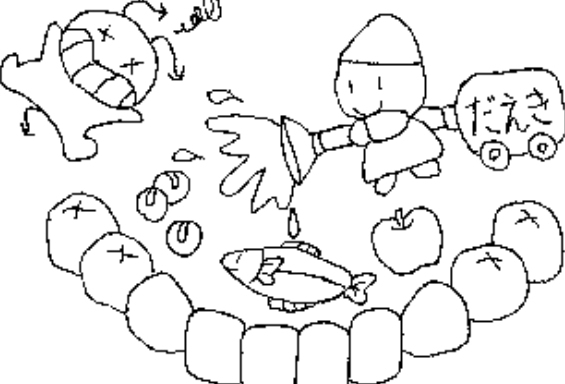




紙芝居原稿

グループNo. _____

タイトル ゆっくりかんで食べよう

	<p>楽しい給食の時間です。 あれっ！みんながまだ半分くらいしか食べていないのにはやお君のお皿には少ししか残っていませんね。</p>
	<p>よく見ているとかむお君は食べ物を口にに入れてから「もぐもぐ」とよく噛んで食べていますが、はやお君は食べ物を口の中に入れたばかりなのに、もう次の食べ物を口に運ぼうとしています。 かむお君は食べ物をよくかまないで食べているので早いですね。</p>
	<p>よくかんでゆっくり食べているかむお君のおなかの中を見ても「ニコニコ」しています。 一方、よくかまないで早食いをしているはやお君のおなかを見ても、大きなかたまりの食べ物が速いスピードで入ってきていて、おなかは苦しそうです。</p>
	<p>そしてよく見るとかむお君はあごも強そうです。はやお君はあごが弱そうですね。 それでは、口の中に入れた食べ物をよくかんでゆっくり食べるとからだにどんなよいことがあるから考えてみましょう！</p>

	<p>みんながふだん食べている食べ物は大きなもの、小さなもの、硬いもの、軟らかいものなど様々です。</p> <p>このため、歯も生えている場所によってそれぞれの役割が違います。</p> <p>口の中に入ってきた食べ物は上と下の奥歯でより細かくかみくだかれて、さらに小さくなります。</p>
	<p>このとき「だ液」が出てきます。</p> <p>だ液にはごはんやパン、いもなどに含まれている成分をからだに入りやすくするのを助けています。</p> <p>そこで、よくかんで食べると胃や腸は仕事が楽になり調子がよくなります。</p> <p>また、だ液にはバイキンをやっつけてくれる成分が含まれています。だ液はよくかむほど出てくるので、よくかんで食べることは大事なことです。</p>
	<p>そのほかにもよくかんで食べると上下のあごの運動が頭(脳)を刺激して血液の流れがよくなるので、頭の動きもよくなります。</p>
	<p>では、食べ物はどれくらいかむのがよいのでしょうか？食べ物によってかむ回数はちがってきますが、卵焼きやプリンなどの軟らかいものは10回くらい、ご飯やパン、うどんなどは20回くらい、野菜、果物、海藻などは30回くらいです。</p> <p>このように食べ物をよくかんでゆっくり食べることは健康にとってもよいことです。</p> <p>みなさんも今日の給食から「よくかんで」食べてみてくださいね。</p>