食に関する指導　(10.28)

　栄養教諭の山崎先生に、かむことの大切さについて教えていただきました。人は物を食べたとき、平均して３０回かむそうです。授業では、実際に大豆を食べて、平均よりも少ない２０回と、平均よりも多い４０回かんで食べたときの違いを比べました。そして、物をよくかんで食べることで、虫歯の予防になること、脳の働きを活発にすること、肥満の防止につながることを学びました。また、自分が好きな料理が、かむ回数が多いかどうかを知ることも出来ました。












力を合わせて