

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

家庭教育セミナーを実施しました **カムカム新登場**

11月20日（月）に家庭教育セミナーを実施しました。先に「だしBARだより」を出してしまったので、「今年はセミナー号ないのかな？」と心配して下さっていた皆さま、お待たせしました。今回のテーマは、「そしゃくについて」でした。「ぜひたくさんの方に参加してほしい！」ということで、いつも以上にすてきな案内文を作ってください、案内も2度送ってくださるといふ、実施前からPTAの方々の私への熱い思いと愛を感じておりました。え？勘違い？

すでに成人教育部からセミナー報告が出ているので、重なる部分ではありますが、そしゃくについてのセミナーまとめ号、ぜひお子さんとお読みください。

R5 家庭教育セミナー『子どもそしゃくについて ～心と体の健康はそしゃくから～』

今年の家庭教育セミナーは「ホンマでっか？食育 かまない人は、ボケる?!」というスライドからスタートしました。ロッテが行った『全国 子ども×噛む力調査2022』の結果によると、愛知県の子どものかむ力は全国40位。2021年に行われた大人向けのかむ力調査でも、愛知県は43位でした。愛知県民、かむ力ありません！このままでは、将来が危うい！ということで、かむ力アップのために家庭でできることを考えていきました。

かむ力アップ作戦① **かみごたえのある食品を取り入れよう！**

今回の家庭教育セミナーのために、新しい食育教材を作りました。その名も「カムカム」。カムカムは、和洋女子大学教授 柳沢 幸江先生が企業と共同作成されたそしゃく回数ランク表を基に作成しています。学校歯科医の柘植先生よりご教授いただきました。「かむ」ことについて学べるカードゲームです。

フランスパン

100



🦷🦷ハッピー

まず、カムカムカードに書かれている数字（左のカードでいうと「100」）を使ってゲームを行いました。出したカードの数字が大きかった人が『カムカムレンジャーカード』を1枚もらうことができます。「これが最強だと思ったのに、まだ上がったの？」など、どのテーブルもめっちゃくちゃ盛り上がっていました。

よくかむと言っても、プリンはそんなにかめませんよね。プリンは『8』です。よくかんで食べるためには、『かみごたえ』が必要です。このゲームを通して、かみごたえのある食品とかむことで得

られる効果について知ってもらいました。ネタバレしすぎると、子どもたちがやるとき面白くないので、ここにカムカムランキングは載せません。カムカムランキング上位に何があるのか知りたい場合は、「資料がほしい」と友田までどうぞ！

また、かむことで得られるよい効果を7人のレンジャーとして紹介しました。消化吸収を助ける・歯の病気予防・食べ過ぎ防止は、かむことの効果として有名ですね。そのほかにも運動能力や集中力をアップさせる効果もあるのです。勉強で脳が疲れたときに、「かむ」とワーキングメモリーの働きが回復するという研究があることなどを紹介しました。



かむ力アップ作戦② ① かむ回数をアップさせよう！



カムカムには、もう一つ遊び方があります。それが、『ハッピー集め』です。🦷だからハッピーです。まずは、一番早く22ハッピー集められるのはだれかチャレンジしてもらい、そのあと子どもの好きなもので何ハッピー集まるかにチャレンジしてもらいました。ハッピー集めでは、食材の組み合わせによる「かめる回数」の違いや切り方や調理方法の違いによるかみごたえの変化を感じていただきました。また、子どもたちが好んで食べる料理では、かむ回数が増えにくいということも実感していただきました。

② お口ポカン、あかん！

かめない原因のひとつに「お口ポカン」があります。お口ぽかんは、舌や口周りの筋肉の弱さが原因で起こります。日本で初めて行われた全国大規模疫学調査では、日本人の子どもたちの30.7%が日常のお口ぽかンを示していました。お口ポカンだとかぜをひきやすくなったり、そしゃく音をたてて食べたり、そのほかにも体に様々な悪影響を及ぼします。「うちの子、お口ポカンかも?!」と思ったら、かかりつけの歯科医にご相談ください。

③ 「かめる」環境を整えよう

食べる時守りたい10のこと

- ① 姿勢よく食べる
- ② 足を床につける
- ③ 一口の量は少なめに
- ④ 口を閉じてかむ
- ⑤ 飲み込む前にもう5口かむ
- ⑥ 舌が上あごに当たる位置を意識して飲み込む
- ⑦ 飲み込んでから、次を食べる
- ⑧ 水分と一緒に食べない
- ⑨ 箸を置いてゆっくり食べる
- ⑩ 楽しく食べる

かめない原因は、お口ポカンだけではないかもしれません。食事環境を整えて、「かめる」環境にしましょう。そのために紹介したのが「食べる時守りたい10のこと」です。意外とできていない子も多い②の『足を床につけて食べる』。足をぶらぶらしながら食べると、かむ力が入らなくなってしまいます。踏み台を利用したり、いすの高さを見直したりしてみてください。③は、給食時間にもよく声掛けしています。何口か連続で口に詰め込んでいませんか？かめない子は、一口の量が多すぎる場合があります。⑨にもつながりますが、一口分入れたら、箸を置いてよく

かんでから、次を口に運ぶようにすることが大切です。また、汁物以外にお茶や水を食卓に用意していると、かまずに流し込んで食べてしまう子もいます。

参加者の方から「栄養満点だと思っていた食べ物が、かみごたえがなくてびっくりしました」という声が聞かれました。栄養素もかみごたえも、すべてを備えた食べ物というのはなかなかありません。「今日のかむデー、明日は免疫アップデー」などテーマを決めて、食品を上手に組み合わせてください。できそうなことをまず1つ、ゲーム感覚で取り入れてもらえたらうれしいです♪