

# 給食紹介

令和6年6月4日（火）

## 弥生時代の食事

安中市立第二中学校

6月4日から10日は“歯と口の健康週間”です。

給食でもよく噛むメニュー（弥生時代の食事）にしました。

邪馬台国の女王“卑弥呼”が生きていた弥生時代は、稲作が定着し、お米を中心にイノシシの肉や魚、貝類、野草（野菜）、木の実などを蒸したり焼いたりして食べていました。強力なあごの力がないと食べられない食事でした。

弥生時代の一度の食事での噛む回数は、約4000回だったといわれています。これに比べて私たち現代人は、弥生人の1/6にも満たない約600回といわれています。現代の食事は、やわらかい食べ物や、あまり噛まなくても食べられるものが増えてきています。

そこで今日は、弥生時代の食事をイメージした献立にしました。みなさんもタイムスリップして、弥生時代の食事を体験してください。

弥生時代は、くるみやどんぐりなどの木の実や野草も貴重な食材でした。

**野菜のごまあえ** にしました。よくかんで食べましょう。

弥生時代は、狩猟で食生活を営んでいたため、干した魚や貝類、イノシシなどを食べていました。給食では、イノシシではなく、豚肉をやわらかく煮込んで、**豚の角煮**にしました。

弥生時代は、もち米や雑穀米を食べていました。給食では、古代米（黒米）の入った**黒米ごはん**です。

弥生時代にも、芋類や野菜など煮たり焼いたりして食べていました。給食では、野菜の煮物**筑前煮**にしました。

# 給食紹介

令和6年6月4日（火）

## 弥生時代の食事

安中市立第二中学校

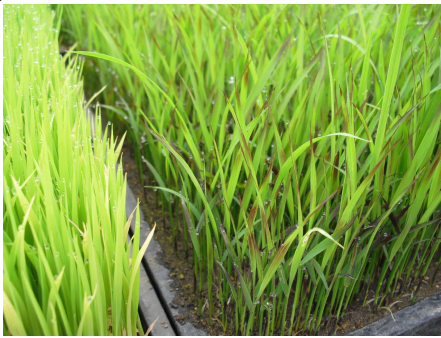
古代米（黒米）

牛乳

豚の角煮

野菜の煮もの

野菜のあえもの



“黒米”の水田の様子



“黒米”炊く前はこんな感じ



### 噛むことの8大効用

#### 《ひみこのはがい~ぜ》

- 噛むことは・・・
- ①《ひ》肥満予防
  - ②《み》味覚の発達
  - ③《こ》言葉の発音がはっきりする
  - ④《の》脳の発達
  - ⑤《は》歯の病気予防・むし歯予防
  - ⑥《が》ガン予防
  - ⑦《い》胃腸の働きを活発にする
  - ⑧《ぜ》全力投球

～ 噛むことは良いことがいっぱいです。

普段の食事でもよく噛んで食べる習慣をつけましょう ～

## 弥生時代の食事を体験しよう

古代米（黒米）

牛乳

豚の角煮

野菜の煮もの

野菜のあえもの

① ~②はできる人がやってみよう！

Let Try 《噛んだ回数を数えよう》

The diagram shows a meal consisting of a bowl of rice, a bowl of soup, and a carton of milk. Callouts are placed around the meal to indicate where to count bites:

- ①黒米ごはん** (Black rice): A yellow callout pointing to the bowl of rice, asking "何回噛んだかな？" (How many times did you chew?) and providing a space for the answer: "約 \_\_\_\_\_ 回".
- ②野菜の煮物** (Cooked vegetables): A pink callout pointing to the bowl of soup, asking "何回噛んだかな？" (How many times did you chew?) and providing a space for the answer: "約 \_\_\_\_\_ 回".

Other callouts in the diagram include "野菜のあえもの" (Mixed vegetables) in green, "豚の角煮" (Pork braised in soy sauce) in pink, and "牛乳" (Milk) in pink.

《今日の給食の感想》

《 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組》