

指導教材シート「復元食とかむ回数」(A3判) (マグネット付き、ホワイトボード・黒板に張付け可)

① 弥生時代



弥生時代

・五米(うるち米)・豆(大豆)・魚(魚)・肉(肉)・卵(卵)・野菜(野菜)・果物(果物)・干物(干物)・のびる・もろみ・くるみ・くじ

食事時間 51分

かむ回数 3990回

② 鎌倉時代



鎌倉時代

・五米(うるち米)・里いも(里いも)・わがめのみそ汁・いわしの丸干し・梅干し・焼きみそ

食事時間 29分

かむ回数 2654回

③昭和初期



昭和初期

・茶碗蒸し(肉や野菜) ・お茶(お茶碗) ・漬物(お漬物) ・味噌汁(お味噌汁) ・揚げ物(お揚げ物) ・お豆腐(お豆腐) ・お漬物(お漬物) ・お漬物(お漬物)

食事時間 22分	かむ回数 1420回
----------	------------



④現代



現代

・ハンバーグ ・スパゲッティ ・ポテトサラダ ・プリン

食事時間 11分	かむ回数 620回
----------	-----------

