



食育だより

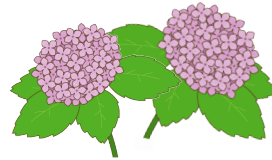
幸松小学校
平成28年6月6日号
毎月19日は食育の日



6月4日から11日は「歯と口の健康週間」です。そこで、「歯と口」について考えてみましょう。

最近「食べづらいからいやだ。残す。」と聞くことがよくあります。バランスを考えて作った食事が、上手に食べられないことから、残してしまったり、食べるのが苦痛であったりするのはとても残念なことです。どんなものもおいしく食べられるように、上手な食べ方（口の働き）を身につけましょう。

上手な食べ方とは、歯と舌と口の周りの筋肉が深く関わってうまく機能することです。これらがうまく働いていると食べ物のおいしさをよりよく感じることができます。また、口の働きは、発声や呼吸、顔の表情にも影響が出てきます。



しっかり かんでいきますか

ひとくち
30回

食べ物の消化のスタートは、かむことです。食べ物を小さくして飲み込みやすくしたり、唾液と混ぜ合わせてでんぷんを糖に代えたりします。このとき活躍するのが歯と舌です。歯は、食べ物を「かみ切る」「砕く」「すりつぶす」という働きをします。舌は、味を感じるだけでなく、食べ物を口の中で動かしてまんべんなく細かくなるように手助けをしながら、唾液と混ぜ合わせ、のどの奥に送っていきます。

舌は、口の中の名プレイヤー

近頃、魚の骨がのどに刺さって保健室を訪れる児童が増えています。給食の魚は、切り身が中心。大きな骨は取り除いてありますが、骨が残っている場合があります。よくかんで食べると歯や舌で骨があることを感じ取れます。そして、舌で、骨だけを選び分け、舌で骨を取り出すことができます。普段気づかない働きをしているのが舌です。

一口30回かむことで骨を飲み込むことは減ってくると思います。

よくかむことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。食事内容から推測して、弥生時代の人は現代人に比べて、かむ回数が何倍も多かったと考えられていますから、卑弥呼(邪馬台国の女王)になぞらえて、「ひみこの歯がいーぜ」の頭文字をとったかむことの効用がまとめられています。

ひ 肥満予防
よくかんで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

み 味覚の発達
よくかんで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音がはつきり
よくかむことにより口のまわりの筋肉が発達したり歯並びがよくなったりする。のできれいな発音ができます。

の 脳の発達
よくかむと、脳への血流がよくなり、脳の細胞の働きが活発になります。

は 歯の病気を防ぐ
よくかむと唾液がたぐり出して口の中がきれいになりむし歯や歯周病を予防。

が がんの予防
唾液の中の酵素が発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。







み 胃腸の働きを促進
よくかむと胃に負担をかけない上、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

ぜ 全力でがんばれる
歯を食いしばることで力が出ます。よくかんで歯を丈夫にしておきましょう。

食卓は食育の宝庫です！

6月は食育月間

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や料理への関心、食べ物を大切にする心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさん作っていきましょう。

<p>親子でクッキング</p>  <p>料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。ご家庭の味をお子さんに伝えましょう。</p>	<p>親子でお買い物</p>  <p>旬や食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。</p>	<p>会話がはずむ食卓</p>  <p>学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。</p>
<p>食後のお手伝い</p>  <p>手際よく作業をすることが学べます。感謝の気持ちや家族の一員としての自覚が育まれます。</p>	<p>野菜の栽培・収穫</p>  <p>見慣れた食品にも命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切にする心育ちます。</p>	<p>できることから はじめてみましょう</p> 

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度 5月分(5月2日～5月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。
幸松小学校

	品目	産地				品目	産地			
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	使用なし			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用なし			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	使用なし				
青果類	にんじん	徳島	千葉		しめじ	長野	新潟			
	たまねぎ	佐賀	北海道	埼玉	はくさい	使用なし				
	じゃがいも	長崎			さといも	使用なし				
	こまつな	埼玉								
	ほうれんそう	埼玉	茨城							
	キャベツ	千葉	埼玉	神奈川						
	きゅうり	埼玉								
	もやし	群馬	栃木		肉類	ぶた肉	群馬			
	だいずもやし	使用なし				とり肉	岩手			
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし			
	青果類	ねぎ	茨城	群馬		魚介類	さけ	三陸	北海道	
		ごぼう	茨城				さば	ノルウェー		
		だいこん	茨城	千葉			さんま	使用なし		
		ピーマン	茨城				あさり	愛知		
		にんにく	青森				いか	ペルー		
しょうが		高知			えび		ミャンマー			
かぼちゃ		使用なし			しらす干し		静岡			
みずな		使用なし			ちりめんじゃこ		使用なし			
とうもろこし		アメリカ			すずき(ナイルパーチ)		タンザニア			
さやいんげん		北海道	鹿児島		かつお		静岡			
ブロッコリー		使用なし			あじ		タイ	韓国		
にら		使用なし								
たけのこ	福岡	熊本								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。