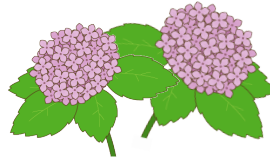


6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、「歯と口」について考えてみましょう。

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り合っと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することができます。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。

## 2年生 グリンピースのさやむきをしました！

5月12日(金)、2年生の皆さんが給食に使うグリンピースのさやむきをしました。これは、体験を通して食に関する関心を高めることを目的に毎年行っている活動です。

むき終えたグリンピースは、全校分で6kgもありました。2年生が一生懸命にむいてくれたグリンピースは、その日の給食で「わかめ入りグリンピースごはん」に使い、全校児童で食べました。自分たちでむいたグリンピースの味は格別！この日の給食のごはんは、ほとんど残りませんでした！

8人きょうだいだ！



グリンピースの赤ちゃんがいたよ！

### 児童の声

<2年生>

- ・「グリンピースは、いいにおい♪」
- ・「9人きょうだいのグリンピースもあった」
- ・「グリンピースごはん、おかわりしたよ」
- ・「わたしのむいたグリンピースが、わたしのごはんに入っていた！」



# 1年生 そら豆のさやむきをしました！

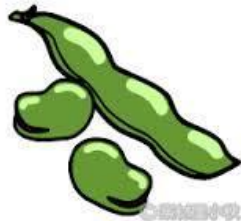
5月24日(水)、1年生の皆さんが給食に使うそら豆のさやむきをしました。これは、12日のグリーンピースのさやむきと同様に、食材に興味をもってもらうことを目的に行っています。そら豆が苦手という児童も、自分たちがさやむきをしたということで、おいしく食べることができたようです。



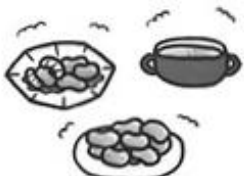



## 児童の声

<1年生>

- 「そらまめのベッドは、ふわふわだったよ！」
- 「中の白いところは、湿っていた！」
- 「早く給食で食べたいな♪」
- 「お家の人にも、見せたいな！」
- 「いろいろな大きさのそら豆があった！」



<p>●そらまめのさや</p>  <p>とっても大きいので子どもはびっくりします。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。</p>	<p>●さやのむき方</p>  <p>両方のはしを持って、そうきんをしぼるようにすると、うまきさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。</p>
<p>●そらまめの食べ方</p> <p>まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取っていためものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。</p> 	<p>●そらまめの栄養</p> <p>成長に欠かせないたんぱく質のほか、鉄、炭水化物、ビタミンB2が豊富です。亜鉛も多く、なかなかとりにくい栄養素ですので、ぜひ食べてほしいです。</p> 

## 給食使用食材産地実績報告書

○平成29年度5月分(5月2日～5月31日)の主な使用食材の産地は、次の通りです。

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	茨城		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				豆苗	山梨		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長崎		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬			エリンギ	長崎			
		栃木、宮城、福島(一部)、新潟			しめじ	新潟			
青果類	にんじん	徳島			そら豆	茨城			
	たまねぎ	佐賀			おかひじき	山形			
	じゃがいも	長崎			黄パプリカ	熊本			
	こまつな	埼玉			赤パプリカ	宮城			
	ほうれんそう	茨城			絹さや	徳島	群馬		
	キャベツ	愛知			グリーンピース	鹿児島			
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬		
	パセリ	茨城				とり肉	宮崎	岩手	
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	ねぎ	千葉			魚介類	メルルーサ	アルゼンチン		
	ごぼう	青森	茨城			いか	ペルー		
	だいこん	茨城				あじ	タイ・韓国		
	ピーマン	使用なし				かつお	静岡		
	にんにく	青森				さわら	東シナ		
	しょうが	高知				さけ	北海道		
	レモン	広島				さば	ノルウェー		
	セロリ	長野				しらす干し	静岡		
とうもろこし	アメリカ								
さやいんげん	タイ								
ブロッコリー	アメリカ								
にら	茨城								
たけのこ	岐阜								

※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。