

# ごちそうさま



宇都宮市立  
平石北小学校  
食育だより

じめじめとした梅雨の季節がやってきました。この時期は気温と湿度の上昇に体がなれておらず、体調をくずしがちです。早寝・早起き・朝ごはん！規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 歯と口の健康週間



6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」といって、日本全国で歯や口の健康について考えようという日になっています。本校では、6日から10日までを『きらきらウィーク』とし、歯と口の健康について学び、考える機会としています。

給食では、献立に歯によいメニューやかみかみメニューを入れたり、献立に関する放送をしたりします。食べ物をかむ、おいしいと感じるには歯が必要です。歯によい食材を知り、虫歯のない健康な歯を目指しましょう。

## よくかんで食べる習慣をつけよう！

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

### よくかむことの8大効果！「ひみこのはがい〜ぜ」

 肥満予防 	 味覚の発達 	 言葉の発音はっきり 	 脳の発達 
 歯の病気予防 	 ガン予防 	 胃腸快調 	 全力投球 

**食事時間を調べてみよう**

みなさんは食事にどれくらいの時間をかけていますか？

1食にかける時間は20～30分、一口を25～50回かむことが理想とされています。食事内容と時間は密接に関係しているので、あまりに早く食べ終わってしまう場合は食事量が足りていないことも考えられます。

### よくかむためにはどうしたらいいの？

かむ回数は食べ物によって変わってきます。せんべいのようにかたいものや、肉や魚の干物のようにかみごたえのあるもの、根菜類やきのこのように繊維が多いものを選ぶと、よくかんで食べることができます。よくかんで食べると食べ物をよく味わって食べられるようになるので、食事がもっとおいしくなります。ぜひ、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

#### \*\*\* かみごたえがあるもの \*\*\*



# 上手におはしを使おう

日本人の食事は「はしにはじまり、はしにおわる」と言うほど、はしは重要な食事道具です。毎日のはしを使う食生活のおかげで、日本人の手先が器用になったとも言われています。

はしを正しく持つて使うことができると、食べ物をごぼさず食べられるようになり、見た目も美しいですね。間違った持ち方や使い方に慣れてしまうと、正しく直すにはとても苦労します。毎日の食事ではしの正しい持ち方を覚え、使えるように練習しましょう。



## はしの持ち方 レッスン



1



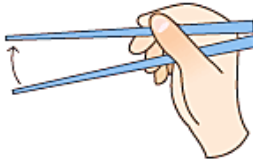
えんぴつを持つように1本持つ

2



点線のところにもう1本入れる

3



上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう

**My-Hashi**

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

17cm  
16cm  
15cm  
14cm

手首から中指までの長さ×1.2

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

こんな持ち方していませんか? **NG集**

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!

上手に持てるかな?

イラストのように、きちんと持つと、スムーズにはしを動かすことができます。きちんと持っても、持つ位置が上すぎたり下すぎると使いにくいので要注意!

上手に使えるかな?

切る      はさむ      すくう

はしを上手に使えると、切ったりすくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。

今月の給食目標: 身の回りをきれいにしてお食べよう

今月の地産地消: きゅうり、たまねぎ、じゃがいも、にんじん

