

# 食育だより

平成22年5月19日  
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日



## 食育の様子 5月



5月に学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。

### 給食の時間 2年生 「食事の姿勢・はしの持ち方」

2年生が、食事の姿勢とはしの持ち方について学習しました。

#### 食事の姿勢

左手を使わずに、背中を丸め、口をお椀やお皿の方に近づけて食事をしている児童が見受けられます。背中を丸めてしまうと、体の中にある胃袋などの臓器が圧迫され、消化吸収がうまくいかなくなってしまいます。食事をする時には食器を持って、背筋を伸ばして食事をするようにしましょう。

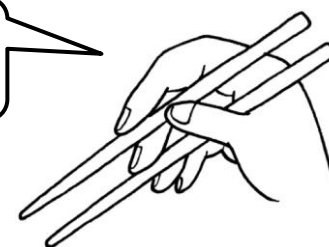


#### はしの持ち方

はしは、一度間違った持ち方や使い方のくせがついてしまうと、正しく直すのに大変苦労します。はしづかいがきちんとしていいると、料理も食べやすく、周囲にも好印象を与えます。子どものうちに正しいはしづかいをしっかりと身につけておきたいですね。

1本はえんぴつをもつようにします。

上のはしだけを動かします。



1本は親指のつけ根と薬指の第一関節に置いて支えます。

#### 保護者の声

「食育だより」4月19日発行分で募った「保護者の声」ですが、たくさんのご意見・ご質問をいただきました。ありがとうございました。その中にあった質問については、昨年同様、食育だよりの中で答えていきたいと思ひます。

Q. 1年生と6年生の一人当たりの給食の量は違うのでしょうか。

A. 給食の量は、低・中・高学年で分かれています。

牛乳など大きさを変えられないものもありますが、主食（ごはん・パン・めん）と汁物のおかず（深い角缶にはいつているおかず）は低・中・高学年の3段階に分けて量を変えています。このことによって、各年齢にあったエネルギーが摂取できるようになっています。ソフトめんの袋の色が低・中・高学年で違うのも、袋の中に入っているめんの量が違うためです。

## よくかんで食べましょう

6月4日から1週間、歯の衛生週間です。かむことと歯の健康には密接な関係があります。よくかんで食べると以下のような効果があります。

### ひ 肥満予防

早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。



### み 味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。



### こ 言葉の発音

あごの発達、歯並びが良くなり、正しい発音ができます。

### の 脳の発達

あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。



### は 歯の病気予防

子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。



### が がん予防

だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。



### い 胃腸快調

消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。



### ぜ 全力投球

歯並びのいい歯やおし歯のない歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。



#### 合い言葉は「ひみこの歯がいぜ」

弥生時代、卑弥呼は1日約4000回かんでいたといわれています。現代人は、1日約620回という調査結果があります。