

# 給食(食育)だより

平成26年10月31日  
No. 7  
三春町沢石共同調理場

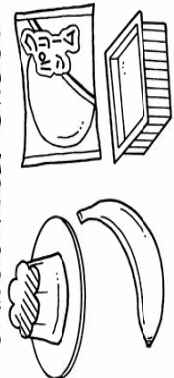
## <いい歯の日を、「よくかむ」日してみませんか？>

### かみこたえは 食べ物で 決まる

食べ物、大きさやかたさ、弾力性などいろいろ異なる違いがあり、それによってかみこたえもかわります。かみこたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

#### かみこたえのないもの

- 特徴
- ・やわらかいもの
  - ・加工度が高いもの
  - ・よくかまなくても食べられるもの



#### かみこたえのあるもの

- 特徴
- ・かたいもの
  - ・繊維質の多いもの
  - ・よくかまないと食べられないもの



80歳で20本以上歯を残そうという「8020運動」があるくらい、歯と長生き、歯と健康には深いかわりがあります。(大人の歯は28〜32本です) 歯を残すために大切なのは、食べてすぐの正しい歯みがきと食事の取り方などの日頃の心がけです。

かむことは「自然の歯ブラシ」と言われ、脳の発達や肥満防止に役立ちます。上手に実行して100歳まで歯を20本残したいですね！

11月8日は  
いい歯の日



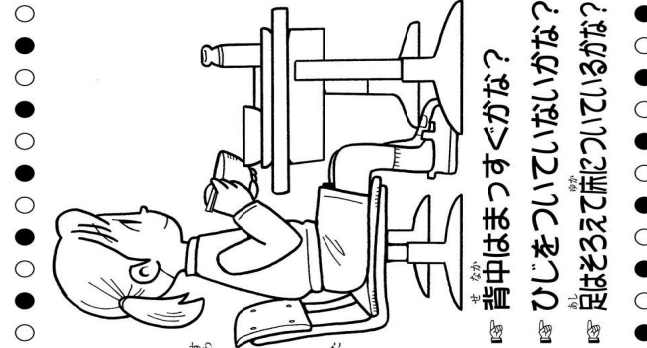
しっかりと食べて食べようね！

※注意！  
かみこたえのあるものも、飲み物で流しこんではいけません。

# きれいな食べ方、できていますか？

## <<何ができていると「きれいな食べ方」なんだろう？>>

### きちんと座って食べていますか？



- ①まず姿勢よく
- 「ひじを机につけている」
- 「背中が曲がっている」
- 「足を組んだり、動かしだしている」
- 大人も子どもも食事の時にこの3つのはずかしめをしない人はほとんどいません。だるさや姿勢が悪くなるので、姿勢と印象が変わってきます。
- 姿勢の悪さは体のゆがみや肥満につながります。毎日注意して直すようにしたいですね。

※食事中に見かけるおかしい姿勢

① ひじをついて「猫背」。背中が「く」の字。

② 食べ見。外も食事をい。外も(テネット等にあり)。

※おまけ  
はしを口でくわえらばし。「くわえらばし」。

### ②ごはん、美しく食べられますか？

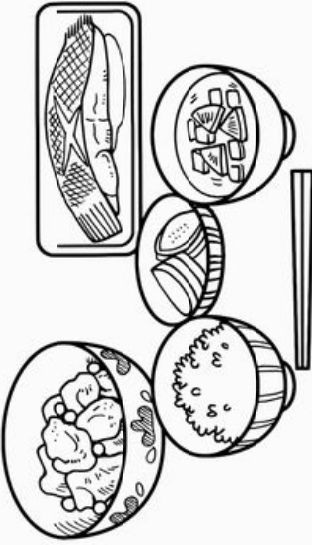
茶わんや汁わんを持ち上げて食べるのは日本独自のマナーです。昔は配膳の位置が胸より下の位置にあつたからなので、茶わんをきれいに持ち、扱うことで自然に姿勢がよくなるという利点があります。食べ残さないようまた箸先を上手に使い、ごはんつぶを食べ残さなく、ていねいに食べることで、食べ物や作ってくれた人への感謝を示すことができます。



## <これができるとさらにすごい！ できる人の一ランク上マナー>

### ●迷わず置ける？ 一汁三菜●

給食のふだんの配膳ではときどき、料理の配置のしかたに自信がない様子の児童を見かけます。  
ごはん、汁碗、おかずの位置、はしの向きが正しくなるよう置けますか？  
ちがう置き方が、なんとなく気になるようになっていたらマナー上級者です。



## ～共同調理場からのお知らせ～

- ★連絡事項及び給食のない日について
- ◎沢石小…11/10(月):休校日(カルチャーフエスタ線り替え休日)
- ◎御木沢小…11/10(月):お弁当の日(共同調理場休みのため)
- ◆北保育所…11/6(木):お弁当の日(きりん組遠足)
- 11/10(月):お弁当の日(共同調理場休みのため)
- 11/14(金):給食がない日(誕生会)

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先:沢石共同調理場 tel:62-0220 担当:大山信代)

※昨年度も実施した「学校給食おいしい県産農林水産物活用事業」の補助による福島県産の肉料理が今月も実施されます。詳細は献立表をご覧ください。