

# 11月給食だより

令和4年10月31日



川口市立中居小学校

今年の10月は、30℃を超えるような暑い日があったかと思えば、東京都心では上旬としては88年ぶりに最高気温が13℃台になる寒い日があったりと、気温の変化に体がついていかないという人も多かったと思います。この先は、冬に向けてさらに気温や湿度が下がってきます。そうすると心配になるのが、インフルエンザやノロウイルスなどのウイルス性の感染症です。さらに今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザがダブルで流行するのではという予想が出ています。予防には、しっかりと手洗いと、栄養・運動・休養をバランス良くして、体の病気に対する抵抗力を高めることです。バランス良く栄養を摂り、適度に運動を行い、しっかりと睡眠をとって疲れを溜めない。このような規則正しい生活が病気の予防の第一歩ですので、ぜひ、ご家庭でも実践して、いろいろな病気には負けない丈夫な体をつくってほしいと思います。

## 11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？

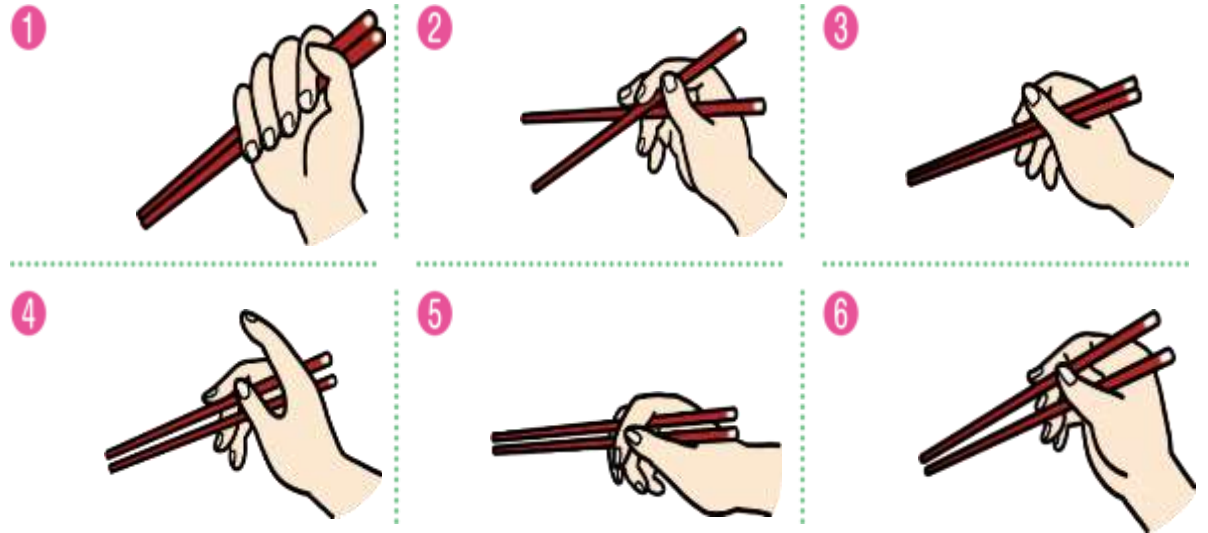


むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

## おはしを上手に使えるようになろう!

あなたのはしの持ち方はどれですか? 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

### あなたはどの持ち方?



正しいのは⑥です。

和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものをつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。

ご飯を食べる場面を考えてみましょう。わんについたご飯粒を①~⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯をわんのへりからこそげとるような食べ方になり、のりようになったご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。

これが正しい持ち方

