



学校だより

12月号

令和元年 12月 2日

さいたま市立植竹小学校

〒331-0813 さいたま市北区植竹町2-1

TEL 048-663-7627

FAX 048-663-9885

E-mail uetake-e@saitama-city.ed.jp

学校教育目標 ○すすんでまなぶ子 ○たすけあう子 ○げんきな子

児童数 742名

「かみかみ献立」

校長 関根 正佳



色とりどりのシクラメンやポインセチアの花が、ウインドウを華やかに飾る時期となりました。校庭に目をむけるとプラタナスやケヤキの木々が、色づいた葉を惜しげもなく落としています。今年もいよいよ最後の月を迎えます。インフルエンザの流行に配慮しながら2学期のまとめに努めてまいります。

さて11月8日は、いい歯の日でした。この日の献立は、子どもたちがたくさん噛んで食べることができる「かみかみ献立」でした。硬めに煮た大豆、ごぼう、こんぶ、こんにやくの入った炊き込みご飯。また、シシャモにえごまをまぶして揚げています。シシャモは丸ごとよく噛めば、骨まで食べられます。そして磯香和えでした。栄養士が毎日作る、献立紹介のプリントには、噛むことの効果が書かれています。①消化を助ける。②脳の発達を促す。③肥満予防。④歯の病気予防です。他にも調べてみると骨を強くする効果や、認知症予防等、様々な効果があるようです。私は、毎日11時30分くらいに、子どもたちより早めに給食を食べ検食をしています。その日の給食の異味、異臭を確認したり異物が混入していないか、1食分の量が適当かどうか等確認したりして、その後に食べる子どもたちが安心して食べられるようにしています。一人で食べたり、何か問題があれば、給食を止める場合もあつたりするので、どうしても早く食べてしまいます。折角の「かみかみ献立」のときでも、そうだったので噛むことの効果を考えながら食べなければいけないと反省しています。

各時代の復元食とその食べ物を噛む回数と食べるのにかかる時間を比べてみると、まず、弥生時代の卑弥呼が食べていただろう食事です。はまぐりの潮汁、鮎の塩焼き、かわはぎの干物、長芋の煮物、のびる、くるみ、もち玄米のおこわです。硬そうなおかずが多いです。噛むのに約4000回、食べ終わるのに50分程かかったそうです。次に鎌倉時代。源頼朝が食べていただろう食事です。いわしの丸干し、里芋とわかめの味噌汁、玄米のおこわ、梅干しです。約2700回噛んで、30分程かかったそうです。それでは現在の食事。ミックスグリル、人参ソテー、パン、コーンスープ、フライドポテト、オレンジジュースです。これだと約600回噛んで時間は、10分くらいだそうです。



※「歯と口の健康からはじまる食育サポートブック（東京都福祉健康局発行）」より

人間の歴史を見ると、火を使って焼いたり、煮たり、蒸したりと、食べ物をおいしく、やわらかくする工夫を重ねてきました。そういう人間の知恵はすばらしいのですが、逆にその工夫が歯やあごの発達を弱め、脳の刺激を少なくしてしまっていると言われていています。まずは、よく噛んで楽しく食事をし、そして、しっかりと丁寧に歯をみがくことが大切です。御家庭におかれましても噛むことや歯みがきと食事についての話題を取り上げていただければと思います。

2学期も本校の教育活動に御理解・御協力をいただき誠にありがとうございました。少し早いですが、良いお年をお迎えください。

令和元年度さいたま市優秀教職員組織「地域との連携・協働（盆栽教育を通して）」として本校がさいたま市教育委員会より表彰されます。これも日頃より御理解・御協力いただいている関係者の皆様方及び保護者・地域の皆様方のお力添えと感謝いたします。