

# 11月食育たより

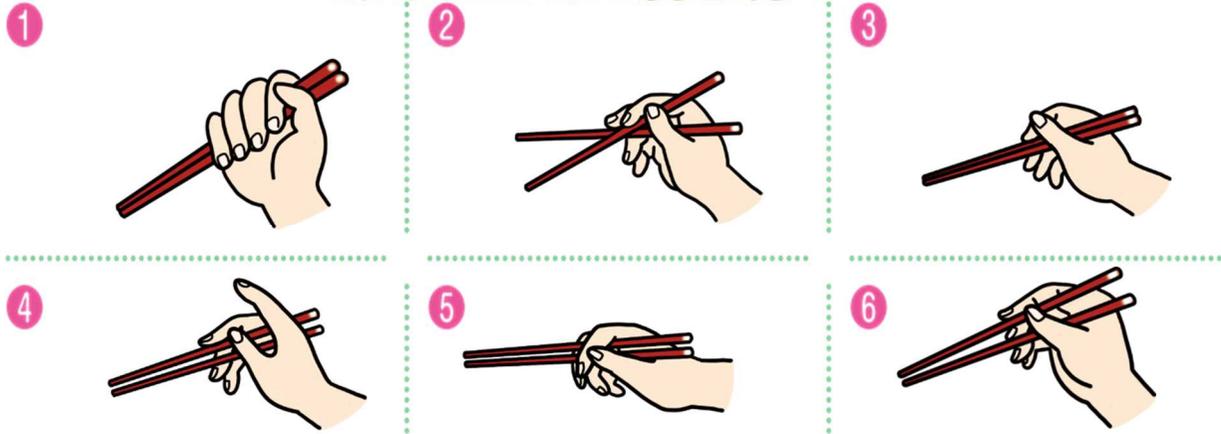
令和4年11月1日(火)  
牛島小学校

2013(平成25)年、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。日本の食文化として子供たちに伝えていきたいことです。



## おはしを上手に使えるようになろう!

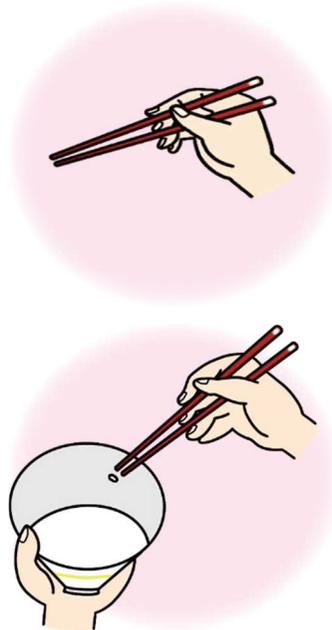
### あなたはどの持ち方?



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、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。わんについてご飯粒を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、のりのようなに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。



## おはしと鉛筆の持ち方の関係とは?



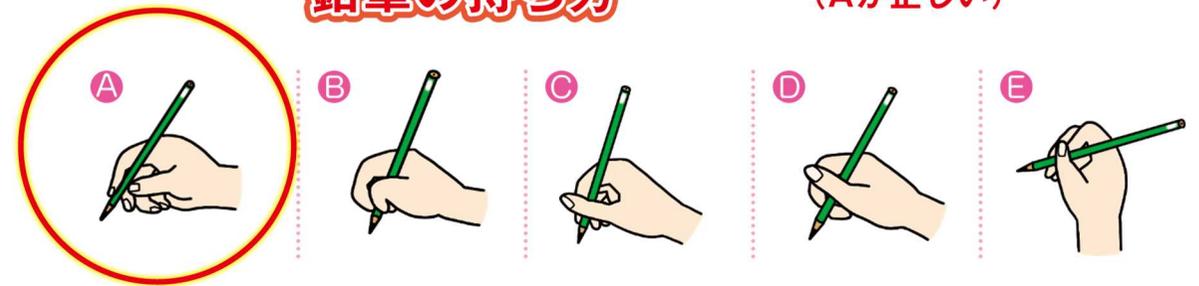
はしの持ち方は鉛筆の正しい持ち方と似ています。この2つにはどんな関係があるのでしょうか。とても興味深い論文がありました。

立屋敷かおる、他「小中学生における箸の持ち方と鉛筆の持ち方との関連」、日本調理科学会誌 Vol.38.No.4355~361(2005)

小中学生を対象とした研究で、標準的な鉛筆の持ち方(A)をしている人の約8割が標準的なはしの持ち方をしていましたが、その逆、つまり標準的なはしの持ち方をしている人で鉛筆の持ち方が標準的だった人は4割ほどだったそうです。このことから、はしの持ち方は鉛筆の持ち方よりも遅く発達することが考えられるそうです。

### 鉛筆の持ち方

(Aが正しい)



はしと鉛筆の持ち方で大きく違うところは親指(母指)の関節の曲げ方になります。はしでは親指の関節をほとんど曲げませんが、鉛筆では大きく曲げます。すると親指の使い方に注目した、はし独自の持ち方の指導が必要そうなこともわかりました。

しかも著者らによると「箸の持ち方が標準型にほぼ確立する時期は少なくとも15歳以降であることが示唆された」といいます。

今はまだ上手にはしを使えない人でも、親指を動かさずにはしを使えるようになるまで、手や指先の発達を待ちながら、正しい持ち方のイメージをきちんと頭の中に描き、くり返し練習していくことが大事かもしれません。

なお、論文には、正しいはしの持ち方をしている人は、「手の動きに無駄がなく、特に上体の姿勢をほぼ垂直の状態に保持して箸を操作している」という一文もありました。

背筋を伸ばして美しく食べているようすが伺われます。

はし使いが上手だと、かっこいいです。😊😊😊

# 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。食べ物のかすや菌についた甘い砂糖水をえさに、菌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？



むし歯の大原則は、菌に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯磨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。

## かむことの効果

昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じりあうことで胃や腸での消化がよくなります



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べすぎを防ぎます



歯の土台の歯槽骨(しそうこつ)を発達させます。かむときには、正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です



脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています

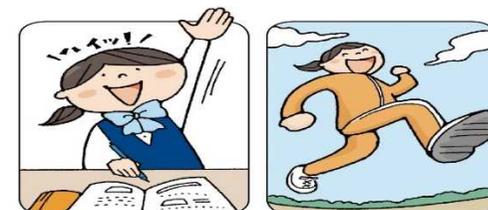


学校生活を充実させるため、しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう!!

学力も体力もアップ!?

## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが、文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって、勉強も運動も頑張りましょう。



## 朝ごはんを食べると



## 我が家の朝食メニュー募集 ~おしえて!朝ごはん!~

忙しい朝に朝ごはんを用意するのは大変です。でも、子供たちが健やかに心も体も成長するため、また学校生活を楽しく過ごすためには、「朝ごはんはとても重要!!」です。

そこで、こんな朝食レシピはおすすめですか?なんていうのはないですか?

我が家の朝食メニューを募集します。

みなさんのお家での朝ごはんを教えてください。

お子さんが喜んで食べてくれる朝ごはんや、簡単に作れる朝ごはんなど.....なんでも結構です。

本日、応募用紙を配付いたしましたので、奮って応募してほしいです。

お子さまを通して、担任の先生まで提出してください。

よろしくお願いたします。締め切りは、12月5日(月)です。

応募してくださったお家のかたには、校長先生から賞状が全員いただけます。お待ちしております。

