



令和6年11月号
 練馬区立開進第二小学校
 校長 椿田 克之
 栄養士 大野 美里

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前てあらうがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろった月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

命への感謝

『いただきます』

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていた命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



命にいただきます
 人にごちそうさま

人への感謝

『ごちそうさま』

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから生まれたあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



歯の生えかわりとかみ方

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずによくかむ習慣をつけていきましょう。

小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろったまでしっかりと口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中に入れて味わう食べ方で素材の味をしっかりと味わった

小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間へ配慮が必要になります。生えたての永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすく、しっかりと噛み合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。

小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康によい効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

牛乳でモ〜と元気な体!

