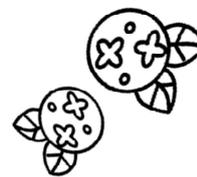




# 6月 給食だより



今月の目標 「 衛生的な給食の準備をしよう 」

令和5年 6月 金田北中学校

## 保護者の皆様へ



新型コロナウイルス感染においてマスクの着用が緩和されました。

ウイルス等から自分の体を守るしくみを免疫機能と言います。緩和され個人の判断にゆだねられたからこそ、免疫機能を最大限に発揮する食べ方を学習し、家族で感染対策に取り組みましょう。

また、この時期の食育として「食品の品質及び安全等について自ら判断し、衛生に気を付ける」ことも重要とされていますので、この機会に、感染防止や食中毒予防も学習してみてください。

## 歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」といい、歯と口の健康を見直す期間になります。

大田原市の給食では、かみごたえのある「かみかみ献立」を月1回程度とりいれています。「かみかみ献立」には、噛みごたえのある食材・歯の健康を維持するカルシウムがたくさん摂れる食材を使ったサラダや汁物が提供されますのでよく噛んで食べましょう。

口には食べる・話す・呼吸するなどの機能があり、食べる機能はミルク（母乳）を吸うことから始まりますが、これは反射運動という本能です。その後、離乳食が開始され、次に手づかみ食べと、年齢にあわせた段階を経て食べる機能を獲得するための学習が始まります。

学童期は学校給食が食べる機能の学習になります。給食で提供される噛みごたえのある食材を食べることで、歯を健康に保つ意識や食後の歯磨きなど虫歯予防も習慣にしましょう。



## 食育とくたく講座～知識をかくとくし、望ましい食習慣をたいとくする講座～

給食では、噛みごたえのある食材をたくさん使い噛む力を育むことを目的に「かみかみ献立」を提供しています。今月は噛む道具とも言える「歯」のお話です。



私たちは食物を口に入れて歯で「もぐもぐ」と噛み砕いて「ごっくん」と飲み込みます。でも、ペンギンや鶉などの鳥は魚を丸のみします。つまり、「ごっくん」しかできません。では、どうして鳥には歯がないのでしょうか？答えは『砂肝』です。鳥には歯の役目をする砂嚢という消化器官があります。（砂を胃に蓄えて、丸のみした魚をすりつぶす胃の筋肉が砂肝と名付けられました）

鳥は身の安全のために空を飛ぶようになり、空を飛ぶためには大きな頭は不利になります。そのため鳥は頭を小さくし、歯の代わりに食物を粉碎する機能を特殊な胃（砂嚢）へと移したのです。

歯には、動物の生命を守るための食生活が反映されています。肉食動物のライオンには肉を切り裂く鋭い歯（犬歯）があり、草食動物の馬には草をすりつぶす平らな歯（臼歯）があります。雑食動物の人間には、犬歯も臼歯もあります。肉も草（野菜）もバランスよく食べることで、生命の安全が守られる体の仕組みになっています。 ※バランスの良い食べ方は5月号でご確認ください。