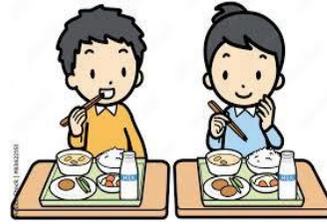


# ゆずりはだより

令和 4年 12月 19日 神石小学校 食育通信(2学期号)



師走に入り、寒さも本格的になってきましたが、神石小学校の給食は毎日おいしく熱々で、心も体もとっても温まっています。

もうすぐ冬休みです。冬休みは、新しい年「お正月」を迎えます。古くから日本の伝統や郷土料理として伝わる「お雑煮」や「おせち料理」を、ぜひご家庭で、お子さんと一緒に作るなどの体験をさせていただき、話題にしてみてください。

2学期も学校給食を中心に、食育指導にかかわっての子どもたちの様子を紹介いたします。

## 神石高原ランチ(10月)の紹介

昨年度から、月1回の神石高原ランチが登場しています。10月19日(水)は、つぎのような献立で、町内産のお肉や野菜をしっかりと味わいました。

玄米ごはん 牛乳 神石高原ポークのしょうが焼き  
トマト かぼちゃスープ ピオーネ



お肉がやわらかくて、  
とってもおいしいね!



しょうがを作っておられる大田さんのお話を聞きながら食べました。

### 神石高原生姜生産者協議会会長の 大田さんのお話より

しょうがを土づくりからこだわり、  
① 無農薬 ② 無化学肥料 ③ 露地栽培 で、  
大切に育てられています。作られているしょうがは、「高原しょうが」と呼ばれ、標高の高いところでも育ちやすく香りがよく、辛みが強いのが特徴だそうです。今回は、しょうがの粉(パウダー)を使った、しょうが焼きをいただきました。



### 子どもたちの感想より

- ・しょうがが入ったお肉は食べたことがなかったけど、おいしかったです。
- ・わたしもおいしいしょうがを作りたいです。
- ・お肉がとてもやわらかかったです。
- ・しょうが焼きと玄米ごはんを一緒に食べるとおいしかったです。
- ・お肉が嫌いな私でも食べられました。
- ・お肉のあぶらがジューシーでおいしかったです。
- ・しょうがを作るのに、とても努力されていることがわかりました。
- ・肉としょうがの2つが組み合わせると、とてもおいしかったです。
- ・かぼちゃスープは具がいっぱいでおいしかったです。
- ・かぼちゃが甘くて、おいしかったです。
- ・スープの中のかぼちゃとウインナーがおいしいと思いました。
- ・ピオーネがみずみずしくて、甘くておいしかったです。
- ・トマトはとても甘くて、おいしかったです。
- ・動画を見ながら食べると、よりおいしく感じたし、たくさんの人が苦労して作られた物を食べられることに感謝したいです。



## 「よく噛んで食べる」ことは飛沫防止にもつながります!

くち と た  
**口は閉じて食べましょう!**

ひまつぼろし こうかてき  
飛沫防止にも効果的です

いちど 一度にたくさんほおばらず、くちと たを閉じて食べましょう!  
せいじょう そしゃくうんどう くち ひら  
~正常な咀嚼運動では、口は開きません~



イラスト: 魚戸おさむ

せすじ の あし うら ゆか か  
背筋を伸ばし、足の裏を床につけるとしっかり噛めるようになります  
か しょうが たす だえき ぐんびつ あし  
よく噛んで消化を助ける唾液を分泌させ、おいしく味わいましょう



一度にたくさんほおばると、口が開きやすくなり、  
飛沫が飛びます。コロナ禍でも、飛沫防止に心が  
けながら、楽しい給食の時間にしましょう。

### 咀嚼(そしゃく)は 「飛沫防止」に効果的!

6月に「咀嚼…よく噛んで食べる」ことを中心に歯の学習をしました。

正常な咀嚼運動では、口は開きません。一度にたくさんほおばらず、口を閉じて、よく噛んで食べましょう。

背筋を伸ばし、足の裏を床につけると、しっかり噛めるようになります。

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、消化を助け、むし歯予防にもつながります。(日本小児歯科学会)

新聞やニュース等でご存知の通り、「黙食」をめぐる、飲食の場面における感染対策が変更になっています。しかしながら、コロナ禍において、飛沫防止は、とても必要なことであり、学校生活においては、「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル:文部科学省)」にもあるように、「机を向かい合わせにせず、大声での会話は控える」ことに注意していきながら、子どもたちが楽しい給食時間を過ごせるよう、今後も給食指導をしていきたいと思っております。