



安行小だより

安行小学校 10月号
令和4年10月3日

目指す学校像

よさを認め、学び合い高め合い、やる気と笑顔あふれる学校



人生にとって健康は目的ではない。

しかし、最初の条件なのである。 武者小路実篤

校長 春川 嘉孝

令和4年度も、今月の半ばで折り返しとなり「実りの秋」を迎えます。

11月22日は「生きる力をはぐくむ 歯・口の健康づくり推進事業」の研究発表会。「歯」の大切さを感じ、実践力を身に付け、生涯にわたって「自分の歯」で食することができる素地を培っております。また、家庭や地域にもその大切さを広めてきました。その中で「食べること・噛むこと」「健康な歯」についての学習を公開します。これまでもそれぞれの学年で「歯」に関連した学習を進めてきました。

よく「噛む」ことで得られる効果は、

①満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐ。②脳神経が刺激され、脳に流れる血液量が増えて、脳が活性化する。③唾液が多くなることで、むし歯予防になる。④あごの筋肉が鍛えられ歯並びがよくなる。⑤口の器官の味覚や触覚が発達する。⑥発ガン性物質を外に出してくれる。⑦口の中で消化され胃腸の負担をやわらげる。

があげられています。スウェーデンでは「お口は体の玄関」というように、まさに、体をつくる素が「口」であり「歯」であると言えます。

そして、体の中で栄養となり、健康のもとをつくる食事は、どのように料理として届くのか、給食室の様子を紹介します。

(ある日の給食室)

- ・ 8時 給食をつくる準備を開始する。調理室内、作業台などの消毒をする。その日の食材になる野菜が届く。
- ・ 8時15分 野菜を洗う。食材のお肉が届く。牛乳が届く。
- ・ 8時30分 食材を切る。調理の準備を始める。
- ・ 10時20分 調理を始める。
- ・ 11時20分 料理が出来上がり、クラスごとに分ける。
- ・ 12時 調理室とお鍋などを洗って、午前中の作業は終了する。

出来るまでの経過ですが、978食分を作っていることを加えておきます。

「食べる」には、多くの方が関わっています。食材を届ける人、食材となるもの(動物や植物)を育てている人、時には、日本以外の国から届くものもあります。動物や植物の命を食すること。生産や運送にかかる方々。自身の体をつくる「食事」に、多くの「思い」を感じ、そして、自身の健康のため「健康な歯」で「しっかり噛みしめて」いきたいと思います。「一口、一口」をしっかり味わい、自分の力にしてほしいです。

本校に通う児童が、健やかに成長し、生涯にわたって自他の健康を考え、大切さを広めていくことができると思います。

今月の16日は「世界食料デー」、30日は「食品ロス削減の日」です。

「秋」それぞれの秋を満喫しましょう。

秋、秋天、가을、payiz、शरद ऋतु、ฤดูใบไม้ร่วง、சீர்த் தாது@லி、l'automne、sonbahar mevsimi、Autumn、Herbst、otoño、autunno、पतझड़、taglagas、শরৎ