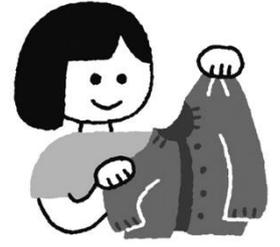


# ほけんだより 11月

令和5年11月  
尚城小学校  
保健室発行  
No.9



秋を感じられる季節になりました。今年も運動場に落ちていたどんぐりを、リスが飼えそうなくらい、みんながたくさんくれました。保健室の前にかざって秋を楽しんでいます。寒くなってきたので、寒さに合わせた服を着て、元気に寒さを乗り切りましょう。



## ▶11月の保健目標：歯を大切にしよう。



11月8日は「いい歯の日」です。

みなさん、ごはんをしっかりとんで食べていますか？よくかむことで、たくさんの良いことがあります。11月はよくかんで食べることを意識してみましよう。

### しっかりとかむことのメリット

消化を助けます。

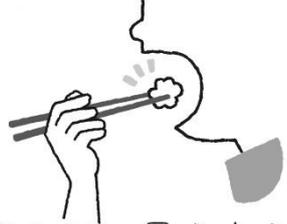
食べすぎをふせぎます。

歯の病気をふせぎます。

表情が豊かになります。



よくかんで食べるコツは？



時間に余裕をもつ いったん箸を置く 流し込みをしない ひと口の量を少なく

# ひみこのはがいでーぜってなんだろう？

「ひみこのはがいでーぜ」。聞いたことがありますか？ ひみこという、2000年くらい昔に生きていた日本の女王の食事はかむ回数がいまの食事の6倍だったそうです。それにちなんで、かむことがなぜ良いのかをまとめて頭文字で、「ひみこのはがいでーぜ」という標語がつくられています。

**肥満予防**



かむことで、おなかがいっぱいになるので、食べ過ぎをふせぐよ。

**味覚の発達**



かむことで、食べ物の味がよく分かるようになり、味覚が発達するよ。

**言葉の発音ははっきり**



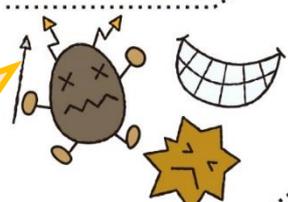
かむことで、口の周りの筋肉が発達して、はっきりとした発音ができるよ。

**脳の発達**



脳に流れる血の量が増えて、記憶力が高まったり、脳が活発に働くよ。

**歯の病気予防**



唾液が多く出ることによって、歯が菌から守られて、むし歯や歯周病を防ぐよ。

**ガン予防**



唾液で、食べ物の中に含まれる細菌や、ガンを起こす物質を減らせるよ。

**胃腸快調**



唾液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸の負担が減るよ。

**全力投球**



力いっぱい運動するために、食いしばるための力をつけられるよ。

ひみこのはがいでーぜ



りょうじょうしょうがっこう ようす

## 両城小学校の様子



ねんしよくいくでまえじゆぎょう

## 1年食育出前授業

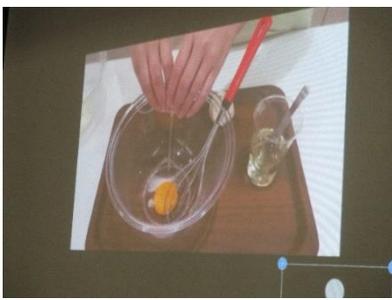
きょうしつ

## キューピーマヨネーズ教室



1年生がオンラインで、キューピーのマヨネーズ教室を受けました。マヨネーズの秘密をキューピーの方から教えてもらいました。マヨネーズが何でできているか、手作りと工場のマヨネーズの違いは何か知りました。みんな真剣に学んでいましたね。

うらにつづきます



じどう かんそう  
児童の感想

- ◎ てづくりと こうじょうでは、あぶらのおおきさが ちがったのをしりました。いえでもつくりたいです。
- ◎ まよねえずは こむぎこをつかうとおもっていたけれど、あぶらと、たまごと、おすをつかうのでびっくりしました。

ねんしよくいくで ま えじゅぎょう  
4年食育出前授業

もりながぎゅうにゅう  
森永牛乳のひみつ



4年生が森永の方からオンラインで、牛乳について学びました。低脂肪牛乳と普通の牛乳を飲み比べて、味やにおい、色の違いを感じました。どちらが給食で飲んでいる普通の牛乳か、ばっちり当てられていましたね。

じどう かんそう  
児童の感想

- ◎ 牛にゅうと、ていしぼう牛にゅうのちがいがあまりわからなかったけど、飲みくらべたり、色を見たりしてわかりました。まさか、牛が1日に20~30リットルも生乳を出すとは知りませんでした。
- ◎ 飲んだ牛にゅうの味がぜんぜんちがったので、おどろきました。でも2つともおいしかったです。



ねんしよくいくで ま えじゅぎょう  
6年食育出前授業

こんぶしよくいくきょうしつ  
昆布食育教室



6年生が、日本昆布協会(左から昆布大使の大倉由美さん、島谷昆布の濱本智己さん、上田昆布の上田祐士さん)から昆布についての授業を受けました。昆布はいつ漁を行うのか、昆布の大きさ、昆布の歴史などたくさんのおしごとを教えてくださいました。たくさんのお

たいけん  
とを体験させていただき、こんぶ みぢか かん  
昆布を身近に感じることができましたね。



こんぶ おお  
昆布の大きさは  
どれくらいかな？



なが  
長い！  
こんぶ かお  
昆布の香りがするね



まこんぶ りりりこんぶ らうすこんぶ あじくら  
真昆布・利尻昆布・羅臼昆布の味比  
べ！なかなか味の違いがわからな  
かった人も…



こんぶ  
だし昆布・とろろ  
こんぶ しおこんぶ  
昆布・塩昆布の  
しゆるい ししよく  
3種類を試食し  
ました。加工の  
しかた はさまさま  
仕方は様々です  
ね。



だしのとりかた じっさい  
だしの取り方を実際に  
見ました。昆布は洗わ  
ずに使います。良い香  
り～という声が聞かれ  
ました。



①みそ+さゆ ②みそ+こんぶだし ③みそ+こんぶだし+  
かつお節 どれがおいしいかな？②や③を選んだ人が多  
かったです。だしはあじの決め手ですね。

# ほけんしつ日記

がつよっか いつか ねんせい いっしょ しゅうがくりょこう い  
10月4日・5日に6年生と一緒に修学旅行へ行きました。

すいぞくかん つのしまおおはし しょうかそんじゅく い はぎやきえつ たいけん おお  
水族館や、角島大橋、松下村塾へ行ったり、萩焼絵付け体験などをしました。大きなケガ  
や病気もなくみんな元気に学校へ帰ることができました。

