

The

# 健康応援隊!

## よく噛んで

### 食べよう

ある相談の中で、お母さんから「幼稚園の給食を残してしまふ」というお話がありました。いろいろ聞いてみると、そのご家庭は、お子さんに合わせて、肉も野菜も小さくしているとのこと。幼稚園の給食は、お子さん個々に合わせて大きさ等を変えるところは、ほとんどありません。そのお子さんは経験不足で、噛めないのだなと思えました。

噛むことは、身体と心の発達にとっても大切なことです。

食べ物の消化を助け、栄養の吸収をよくします。

よく噛むと唾液がたくさん出るので、むし歯の予防になります。また、あごが発達し、永久歯のおさまるスペースがあるので、歯並びが良くなります。よく噛むことによつて、食べ過ぎを防ぐので、肥満の予防になります。

噛むことで血液循環がよくなり、脳細胞を刺激して脳の働きを活発にします。

噛むことで、体の緊張が和らぎ、情緒が安定します。

では、どんなことに留意した

らいいのでしょうか。

食事の時間は子どもの生活リズムに適していますか

いつもほぼ同じ食事時間の方が、美味しく食べられて消化吸収もよいです。

食事を一緒に食べていますか  
お子さんの一口量や食べ方を、食事をしながら確認してみてください。

噛むことを取り入れた献立にしていますか

いろいろな材料が入った料理でも、カレーライスなど一皿料理では噛む回数が少なくなります。同じ材料でも献立を変えると、噛む回数を増やすことができます。

必要な大きさと固さを取り入れた料理にしていますか

どんな材料も小さく刻んでしまつと、子どもは噛まずに飲み込んでしまいます。噛むことを覚えるためにも、ある程度の大きさと固さは必要です。(スティックきゅうりや四つ割りりんごなど)

食べることはもちろん、生活全般において、大人のペースに子どもを合わせるのではなく、子どもの成長発達を優先してあげられるといいですね。

(健康福祉課 保健師)

## 学校コーナー



五霞西小学校

### 田植え体験活動

5月18日、5年生が総合的な学習の時間の一環として、学校敷地内にある水田で田植えを行いました。身近に毎日見ている水田も実際に入つた経験をもち児童はほとんどなく、貴重な体験になりました。当日は、社会人の方にお出でいただき、しらかきの後、稲の植え方を教わり、水田に一列になり一斉に田植えを始めました。初めのうちは、泥の中に足をとおせるおそる入れている児童も、次第になれ1時間程度で田植えが無事に終わりました。これから、児童が水の管理等を行いながら、稲の生長を観察し、9月にはお米がたくさん実り、収穫できることを心待ちにしています。

このような体験を通して、植物の生長について学ぶとともに、勤労の意義や生産の喜び、大切さを感じてほしいと願っています。

### 境地区

#### 子ども自転車大会で活躍

6月7日、境地区子ども自転車大会が行われ、本校からは2チーム(5、6年生)が出場しました。約1カ月間にわたつて毎日練習を続けてきた力を発揮し、Aチームが総合第3位、個人でも第5位入賞という素晴らしい成績を収めました。

「線からはみ出ない」、ピンを倒さない」など一人一人が目標を持つて意欲的に真剣に練習に取り組みました。思うように課題をクリアできない時もありました。

「ゆっくり、ブレーキをうまく使って!」と友達からのアドバイス。支え合いながら大会まであきらめずに練習に取り組むことができました。

実技練習だけでなく、交通法規などを覚える学科試験に対しても一生懸命勉強に励んだことも好成績につながりました。

今回の大会出場を通して、多くの児童に交



人口と世帯 (7月1日現在)	
総人口	9,443人(+4)
男	4,727人(±0)
女	4,716人(+4)
世帯数	3,048世帯(+5)
( )内は前月比	

8月の納税		納期限: 8月31日(水)です	
町民税	2期	町民税務課	税務 G 内線 253
国民健康保険税	2期	町民税務課	税務 G 内線 253
後期高齢者医療保険料	2期	町民税務課	税務 G 内線 251
介護保険料	2期	健康福祉課	高齢者支援 G 内線 239
学費	5期	教育委員会	学校教育 G (84)1462
保育料	8月	健康福祉課	社会福祉 G 内線 237

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先  
町長(直通)  
☎(84)1550  
総務課広報担当  
☎(84)1111(内線227)