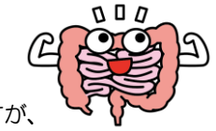
令和６年

2月 給食だより

No.469　発行：阿見町立学校給食センター

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品

野菜　果物　いも類　きのこ類　海藻類　豆類

発酵食品

ヨーグルト　乳酸菌飲料　納豆　漬物

「みんなで考えよう！学校給食レシピ」に応募いただいたレシピを、２月も給食に取り入れます！！

今年の夏休み期間中に、地場産物を使用した給食レシピを募集し、その中から給食で提供可能なレシピについて、12 月の給食より随時取り入れています。

大量調理である学校給食用に、多少使用材料をアレンジさせていただくこともありますが、できるだけ忠実に再現できるよう心がけ、大切に調理させていただきます。

＜２月採用＞★料理名（使用予定の阿見町産）

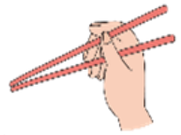
★ほうれん草のごま和え(ほうれん草・人参)
…朝日中１年生　海老原 結愛さん（小学校 2/16、中学校 2/15）

★阿見町やさいの煮物(れんこん・人参)
…朝日中１年生　鈴木 舞白さん（小学校 2/20、中学校 2/19）

茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー“

～はし名人になろう～



阿見町の小中学生の皆さん　こんにちは。

私は普段、手や足など体の不自由なお子さんのリハビリに携わっています。そこで、今回は 『箸の使い方』 をテーマに文章を寄せさせていただきます。

皆さんは何歳から箸を使ってご飯を食べていますか？ 手の発達では、１歳から握るようにスプーンを持ち始め（図１－A）、３歳頃から 『親指・人差し指・中指』 の３本指でスプーンが持てるようになり、５～６歳になってようやく上手に箸が使えるようになります（図１－C）。箸を操作するには、『薬指・小指』 の２本指と 『親指・人差し指・中指』 ３本指が別々に動く事が必要です。3歳頃は 『親指・人差し指・中指』 の３本指で握る事は出来ますが、箸を動かすことは難しいため、代わりに肘や手首を大きく動かして口に運びます（図１－B）。

『薬指・小指』 で一方の箸を固定し、『親指・人差し指・中指』 でもう一方の箸を操作出来るようになると、食べ物を上手につまめるようになります。低学年の皆さんは、まだまだ箸を器用に使う事は難しいかと思います。図２を参考に箸の色々な使い方を確認してみてください。高学年の皆さんは、図３を参考に、箸操作のマナーについて、今一度、食事場面を見直していただければと思います。

茨城県立医療大学　理学療法学科　助教　黒田真由美

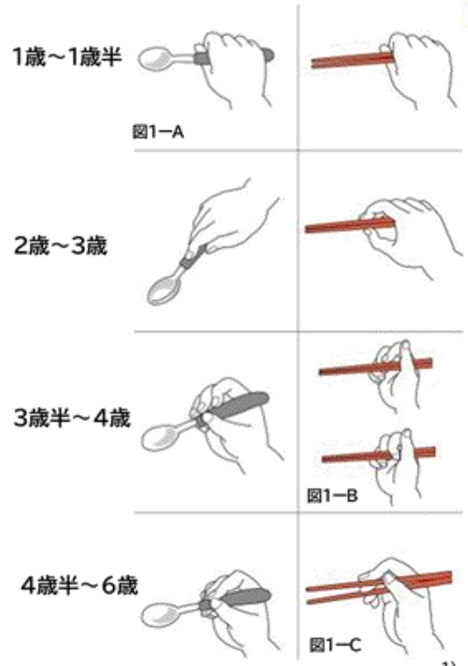


図1. スプーンと箸の握り方の発達 1)

図2. はしのいろいろな使い方 2)

図3. 箸操作のマナー 2)

出典：1）鴨下賢一編著．：苦手が「できる」にかわる！発達が気になる子への生活動作の教え方．中央法規出版．2013.を改変
2）文部科学省ホームページ_学校給食・食育_教材関係_小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」（平成 28 年２月）
（https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/__icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1367897_2.pdf）を改変