



平成29年11月1日発行
東神楽小学校

11月の「食」イベント
11月8日は
「いい歯の日」

だんだんと寒くなってきました。東小っ子全員でがんばった学習発表会も無事終わり、今年もあと2ヶ月。子どもたちには体調を崩さないで、今年を駆け抜けてほしいと思います。

「ひみこのはがイーゼ」ってなんだろう？

11月8日は「いい歯の日」です。給食の様子を見ていると、よく噛んでいる日もあれば、あっという間に食べ終わってしまう日も（カレーの日はあっという間に食べ終わってしまう・・・）。もう少しで「いい歯の日」なので、よく噛んで食べることの大切さを考えてみましょう。合言葉は「ひみこのはがイーゼ」です！



私が卑弥呼です。よろしくね。

卑弥呼様ー！！



「卑弥呼」は、弥生時代の女王でした。この時代の食事は、現代の私たちが食べている食事よりも、6倍噛んで食べていたそうです（それくらい食べ物が固かった！）。その分立派な歯になり、体にもいいことがたくさんあったので、「ひみこのはがイーゼ」といわれるようになりました。

- | | | | |
|---|-------------|---|---------|
| ひ | 肥満を防ぐ | は | 歯の病気予防 |
| み | 味覚がよくなる | が | ガンの予防 |
| こ | 言葉の発音をはっきり | い | 胃腸を元気に！ |
| の | 脳のはたらきを元気に！ | ぜ | 全力投球！ |



覚えてね！「ひみこのはがイーゼ」

こんな掲示物を作ってみました！



「ひみこのはがイーゼ」について、また、「食べ物のかみごたえ度」を学べるようになっていきます。みんな、よく噛んで食べてね～！



忙しいけど・・・！子どもも大人もよく噛んで食べましょう

「よく噛んで食べることは体にいい！」とわかっていても、忙しい毎日ではつい早食いになりがち・・・。気づいたとき、時間に余裕があるとき、少しでもよく噛んで食べることを思い出してほしいと思います。子どもだけではなく、大人も同じですね！3食はもちろんですが、おやつ選び方も変えてみると、よく噛む機会も増えるでしょう（さきいかなど、固いおやつはいかがでしょうか）。



♪よく噛んで食べるおやつです♪

フルグラクッキー

いつものクッキーにフルーツグラノーラを入れてみました。



- 【材料】（だいたい25個くらい）
- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| ・薄力粉 | 180g | ・砂糖 | 大さじ4 |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ1 | ・卵 | 1個 |
| ・バター | 100g | ・フルーツグラノーラ | 1カップ |

- 【作り方】
1. バターは室温に戻し、砂糖を加え泡立て器で混ぜ、卵を加えて更に混ぜる。
 2. 薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるい、1に2～3回分けてさっくり混ぜ、フルーツグラノーラを加えて混ぜる。
 3. 天板にオーブンシートを敷き、スプーンを2本使って2をすくい落とす。
 4. 170～180度のオーブンで15～20分焼く。