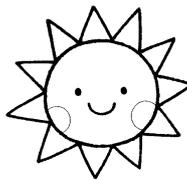


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和4年10月号

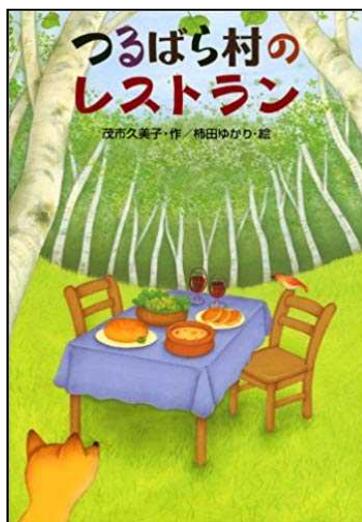
どくしょしゅうかん
読書週間 (10/27~11/9)



しゅうせん ねん いま ねんまえ せん か きす のこ
終戦まもない1947年(今から75年前),まだ戦火の傷あとがいたるところに残っているなか
で「**読書の力**によって、**平和な文化国家を作ろう**」という決意のもと、出版社・取次会社・書店・公
立図書館、そして新聞・放送のマスコミ機関も加わって、11月17日から「第1回読書週間」が
開催されました。そのときの反響はすばらしく、翌年の第2回からは期間も10月27日から11
月9日(文化の日を中心にした2週間)と定められ、『**読書週間**』は全国にひろがっていきまし
た。

きゅうしょく がつ にち きん どくしょしゅうかんこんだて
給食では10月28日(金)に『読書週間献立』として、「ごはん・牛乳・クリームシチュー・
さんさい やさい のサラダ」が登場します。これは『つるばら村のレストラン』(茂市久美子・作/柿
田ゆかり・絵)という本に出てくる料理です。この本には、かまどで炊くごはんとうどんの組み
あわせの、おいしそうなお料理がたくさん登場します。ぜひ読んでみてください。

どくしょ しょくいく かんけい おも りょうり ほん しよく
「読書」と「食育」は、あまり関係ないようにも思えますが、料理本だけでなく「食」をテ
ーマにした本はたくさんありますし、物語のあちこちに様々な「食」が登場しています。この
機会に、お気に入りの一冊をみつけてみてくださいね。



つき見が原のシラカバ林の中に、古い山小屋がありました。山
小屋のまわりには、カタクリの花が、うすべに色のじゅうたんを
ひろげています。コックの草朗さんは、そこでレストランをはじ
めることにしました・・・



しゃん さくねん
(写真は昨年度のもです)



11月8日は「いい歯の日」

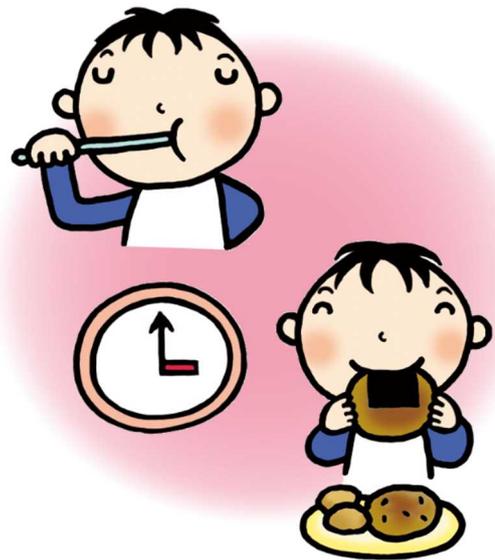
「11（いい）8（は）」の語呂あわせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体から吸収されません。今回は特にむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢（プラーク）は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。



給食では11月8日(火)の『いい歯の日こんだて』として「大麦パン・牛乳・ポトフ・れんこんサラダ・ミニフィッシュ」が登場します。

骨や歯を丈夫にする栄養素のひとつであるカルシウムをしっかりとり、よく噛んで食べて健康な歯を保ちましょう。

