



令和8年5月29日  
我孫子市立我孫子第一小学校

6月



みなさんはむし歯がない、健康な歯を保っていますか？6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

## かむことの効果

弥生時代の卑弥呼の食事はかたい食べ物が多く、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼は、よい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズは生まれました。



<学校食事研究会「よく噛む」8大効用>

### かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)



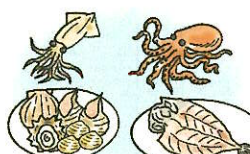
きゅうり、ごぼう、  
空心菜、にんじん

乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう  
こんぶ、煮干し、するめ

シーフード



いか、たこ、  
貝類、あじの開き

## 6月15日は「千葉県民の日」です

「千葉県民の日」は、「県民が郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、共に次代に誇りうる、より豊かな千葉県を期待する日」として、県の人口が500万人を突破したことを記念して、昭和59年に制定されました。これは、明治6年6月15日に木更津・印旛の2つの県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。千葉県には産業や食べ物など、魅力がたくさんあります。これを機会に探してみましょう。千葉県民の日の献立」となっています。楽しみにしてください。

### 白樺派のカレーとは？



#### ●白樺派の誕生秘話●

白樺派の文人の中心人物、柳宗悦氏の婦人であった兼子さんが、ある日の昼食にカレーをふるまったところ、バーナード・リーチ氏がそれを食べながら「これに味噌を入れたらうまいだろう」と提案し、白樺派のカレーが誕生しました。その後、兼子さんがこの思い出を文芸雑誌にのせました。2001年からそれを再現した白樺派のカレー作りが始まりました。

約6年かけて完成した白樺派のカレーは、今では我孫子市内の飲食店で食べることができ、レトルトカレーも販売されるようになりました。また、市内の小中学校の給食でも、我孫子のふるさとの味として提供されています。

#### ●白樺派カレーの条件●

- ① C&B (クロス&ブラックウェル) カレー粉を使うこと
- ② 隠し味に味噌を入れること
- ③ 我孫子の野菜を使うこと
- ④ 使用する肉は国産であること

### 6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

5/20(水)に1年生がそらまめのさやむきのお手伝いをしてくれました。終わった後は、「楽しかった!」「家でもやりたい!」などの感想が多く聞かれ、その日の給食に出たゆでそらまめも、一小のみんなでおいしく食べました!

