

げんき通信



令和5年3月

東大阪支援学校 保健室/給食室

1年間ありがとうございました！

保護者の皆様、1年間保健室の活動に、ご理解ご協力いただきありがとうございました。ケガをしたときや、体調不良時だけでなく、お昼の体操や歯みがき教室などを通して、子どもたちの様々な姿をみることができたことを嬉しく思います。来年度もよろしくお願いいたします。

小学部6年生、中学部・高等部3年生の保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます。新しい環境でも、お子さまが元気に過ごしてくれることをねがっています。



受診、忘れていませんか？

今年度の健康診断の結果より、受診報告のあった件数は・・・

●歯科

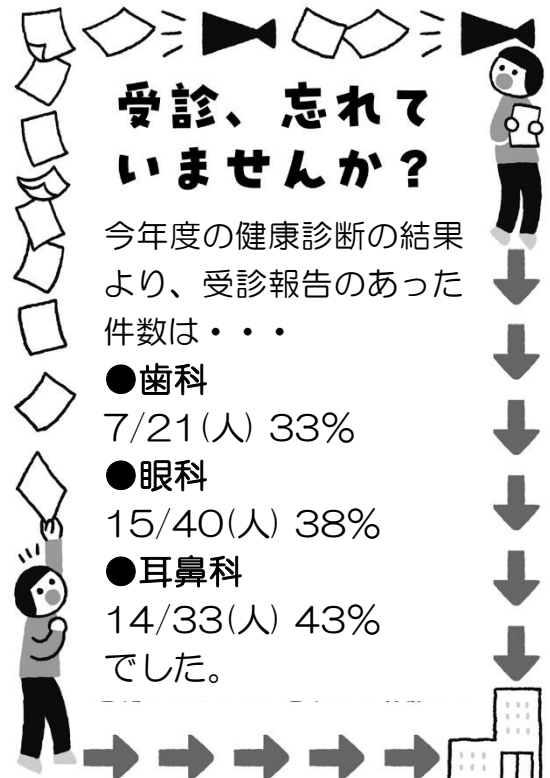
7/21(人) 33%

●眼科

15/40(人) 38%

●耳鼻科

14/33(人) 43%
でした。



●3月の注目献立●

3月2日 愛媛県の郷土料理（せんざんき・いもたき）

せんざんき：本来は骨付きの鶏肉を使いますが、食べやすさを考慮して鶏もも肉を使用しました。いつものから揚げは揚げた後にたれを絡めて作っているのですが、いつもとは違ったから揚げです。

いもたき：愛媛県大洲市が発祥と言われています。少し甘めの汁にさといもやさつま揚げ、大根、ごぼうなどが入った具沢山の鍋です。

3月6日 卒業お祝い献立（手作りハンバーグ）

全員分のひき肉をこねるのには、とても力が必要です。とても冷たいひき肉をよくこねて、炒めた玉葱やふやかしたパン粉も混ぜ合わせてひとつひとつ形を作ってから、オーブンで焼き上げます。

●地産地消の取り組み●

昨年度に引き続き、東大阪市や八尾市で収穫された野菜を給食に使用しました。季節ごとにその時期に収穫される旬の野菜を使うことができました。

今年度使用した地元の野菜の一例

玉ねぎ、じゃがいも、なす、キャベツ、きゅうり、ピーマン、さつまいも、人参、若ごぼう

給食室より

は くち
歯とお口の
けんこう
健康
コーナー

げんき通信では、歯とお口の健康について紹介してきました。その
まとめとして、いつもみんなの歯とお口をみている学校歯科医
の岩本先生から、メッセージとアドバイスをいただきました。それぞ
れが、できることをとりくんでみましょう。

児童生徒の皆さん、保護者の皆様方、春休みまでもう少しという季節ですが、お
元気でお過ごしのこととお慶び申し上げます。休み期間中、家庭でもしっかり
歯・口のお手入れをしましょう。特によく噛んで食事をするとなんか効用がありま
す。



「ひみこの歯がいーぜ」

① ひまんよぼう 肥満予防	② みみかくはったつ 味覚の発達	③ ことばはつおん 言葉の発音 がはっきり	④ のうはったつ 脳の発達
よく噛んで食べると 肥満を防げます	よく噛むと食べ物の味 をしっかりと味わえます	よく噛むことで口をしっ かり開けて、きれいな 発音ができます	よく噛むと脳細胞の活発 な働きに役立ちます
⑤ はびょうき 歯の病気を ふせ 防ぐ	⑥ がんのよぼう がんの予防	⑦ い胃のはたらきを よくする	⑧ ぜんたいたいりょくこうじょう 全体の体力向上 と全力投球
よく噛むとだ液がたく さんで、むし歯や 歯周病を防げます	だ液には発がん作用を 消す働きがあります	よく噛むと消化酵素が たくさんで、食べたも のの消化を助けます	力をいれて噛みしめたい とき、歯をくいしばるこ とで力がわきます

ということで家庭でもしっかり噛んで食事をしてください。それでは来年度も
元気な顔を見せてください。

がっこうし か い いわもとけいじ
学校歯科医 岩本圭司