



学校給食・食育だより

10月号 No.522

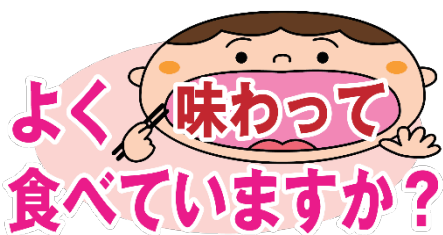


今月の目標：よくかんで食べよう

食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。よくかんで食べる習慣を身に付けることで、「おいしく味わえる」「食べ過ぎを防ぐ」「むし歯を防ぐ」「消化を助け栄養の吸収が高まる」「歯並びがよくなる」「脳の働きがよくなり心を安定させる」など、心や体の健康にとってよいことがたくさんあります。

10月のこんだてには、『たべる小魚』『カミカミピーンズ』などよくかんで食べるためのカミカミ料理をとり入れています。

※特別支援学校は「ちりめんピーンズ」に変更しています。



みなさんは、どのような味が好きですか？
食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられており、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそうはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

検索

よくかむと、からだによいことがたくさんあるよ

クロスワードにひらがなをいれて、よいことを見つけようね！



おいしい



↓↓タテのヒント↓↓

①〇し〇の予防

よくかむと、唾液がたくさんでて、口のなかをきれいにしてくれます。

②〇うの発達

よくかむことで、刺激になり働きが活発になります。

③み〇〇の発達をうながす

よくかむと、食べ物本来の味がよくわかるようになります。

⑥が〇の予防

唾液のなかには、悪い病気を予防してくれる働きがあります。

→→ヨコのヒント→→

④しょう〇・吸収を助ける

よくかむと、唾液がたくさんでて、胃腸は快調です。

⑤〇と〇の発音がはっきり

よくかむと、口のまわりの筋肉がよく動き、きれいな発音ができます。

⑦ひ〇〇の予防

よくかむと、満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

神戸市保健所口腔保健支援センター

こたえ ①むしば ②のう ③みかく ④しょうか ⑤ことば ⑥がん ⑦ひまん