

# 2025年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついていきます

<p><b>1</b> 水</p> <p>かむ習慣を身につける カミカミビーンズ</p>	<p><b>2</b> 木</p> <p>秋が旬のさけをフライに おいしさをぎゅっと閉じてめて</p>	<p><b>3</b> 金</p> <p>旬の味覚がもりだくさん 秋のほっこり椀</p>		
<p><b>6</b> 月</p> <p>ビタミン・食物繊維が豊富な かぼちゃを使ったココロク</p>	<p><b>7</b> 火</p> <p>中秋の名月にお供えする 月見だんご</p>	<p><b>8</b> 水</p> <p>人気の焼そばを カレー味でアレンジ</p>	<p><b>9</b> 木</p> <p>ちくぜん煮は 福岡県の郷土料理</p>	<p><b>10</b> 金</p> <p>沢煮椀の味の決め手は しょうがとこしょう</p>
<p><b>13</b> 月</p> <p><b>スポーツの日</b></p>	<p><b>14</b> 火</p> <p>昆布のうま味成分は グルタミン酸</p>	<p><b>15</b> 水</p> <p>米粉の麺を使った 野菜たっぷりスープ</p>	<p><b>16</b> 木</p> <p>ビビンバは韓国料理 ごはんと一緒に食べよう</p>	<p><b>17</b> 金</p> <p>小魚のカルシウムで 丈夫な骨を</p>
<p><b>20</b> 月</p> <p>大豆の良質なたんぱく質で 体の基礎作り</p>	<p><b>21</b> 火</p> <p>栄養満点! 卵入り煮込みうどん</p>	<p><b>22</b> 水</p> <p>兵庫県産バジルを使った バジルポテト</p>	<p><b>23</b> 木</p> <p>栄養バランスのよいみそ汁は 和食の代表料理</p>	<p><b>24</b> 金</p> <p>ひじきは成長期に大切な 鉄分・カルシウムが豊富</p>
<p><b>27</b> 月</p> <p>エネルギーと食物繊維が豊富な 秋の味覚さつまいも</p>	<p><b>28</b> 火</p> <p>細長い形がまるで刀のよう 「秋刀魚」は秋が旬の魚</p>	<p><b>29</b> 水</p> <p>ホワイトソースで まろやかなクリームスープ</p>	<p><b>30</b> 木</p> <p>アジはうま味たっぷり 味が良い魚</p>	<p><b>31</b> 金</p> <p>トウバンジャンを効かせた ごはんによく合うピリ辛煮</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

食事をするときに「よくかんで食べよう」と言われるのはどうしてでしょうか。よくかむと、だ液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぐだけではありません。よくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体にとってよいことがたくさんあるからです。

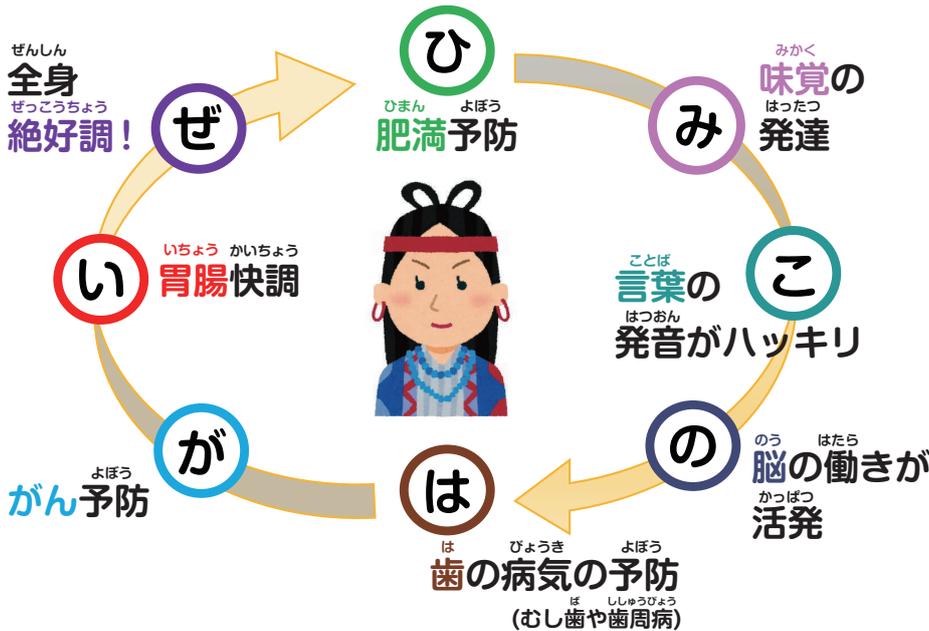
10月の献立には「カミカミビーンズ」「小魚の米粉揚げ」や「食べる小魚」など、よくかんで食べるためのカミカミ料理をとり入れています。

## 『よくかむ』8大効用！

よくかんで食べるとよいことがいっぱいです。何でもよくかんで食べ、全身を活性化させましょう！



### 合言葉は、「**ひみこは** 卑弥呼の歯がい〜ぜ」



現代の1回の食事での、かむ回数は約600回。卑弥呼がいた弥生時代は、食事の形態が今よりも硬い食べ物で、約4000回もかんでいたと言われています。

やわらかくておいしい食べ物も、よくかんで食べることを心がけてくださいね。



神戸市保健所口腔保健支援センター

## 目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。(文部科学省「学校保健統計調査」)みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどの長時間使用で、目を使い過ぎていませんか。

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種の「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。目の健康をサポートする食べ物をとり入れていきましょう。

### ビタミンA を多く含む



### ルテイン を多く含む



### β-カロテン を多く含む



### ゼアキサンチン を多く含む

