



# 学校給食・食育だより

10月号 No.533



## 今月の目標：よくかんで食べよう

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月のこんだてには「カミカミビーンズ」「小魚の米粉あげ」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「ちりめんビーンズ」「たらのからあげ」に変更しています。

## 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を長時間使用して、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。目の健康によい栄養素や成分には、「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、体内でビタミン A に変わり、目の健康に役立ちます。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守る網膜色素を増加させると考えられています。どのような食べ物に多く含まれているのでしょうか。

**ビタミン A を多く含む**

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

**ルテイン を多く含む**

ほうれん草 ブロccoli

**β-カロテン を多く含む**

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

**ゼアキサンチン を多く含む**

トウモロコシ パプリカ

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜) 使用予定  
こまつな、キャベツ、ほうれんそう、チンゲンサイ



食材の産地情報等を掲載しています。

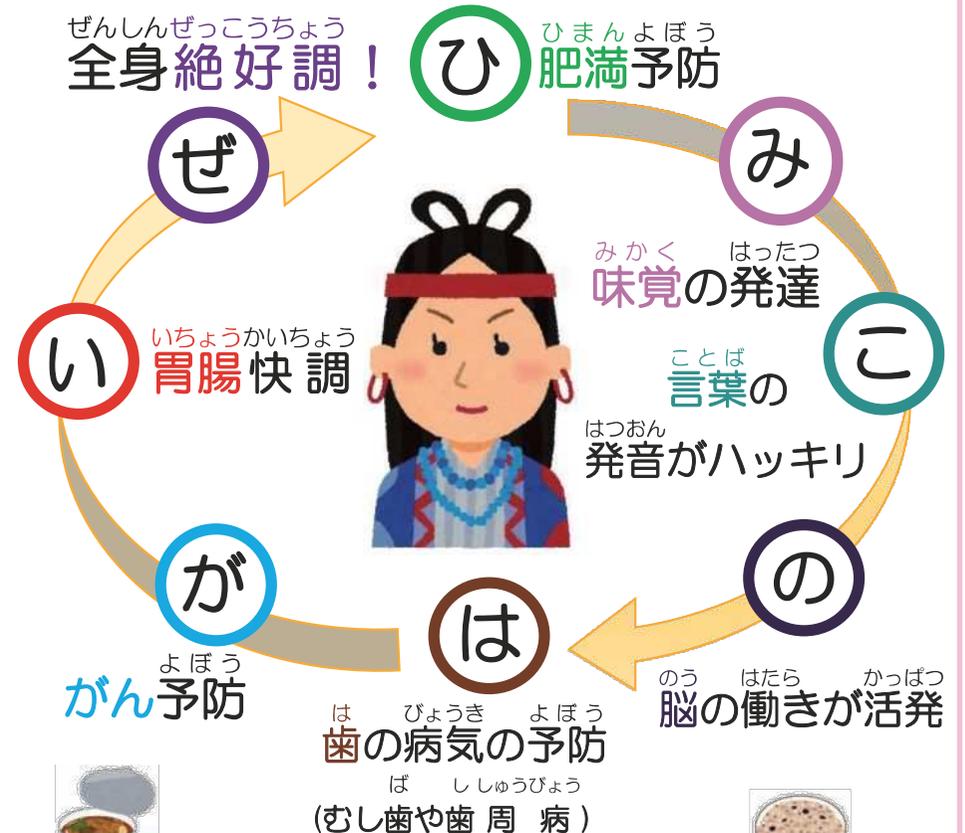
神戸市学校給食

検索

## 『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。なん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、「<sup>ひみこ</sup>卑弥呼の<sup>は</sup>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した。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