



学校給食・食育だより

10月号 No.544



今月の目標：よくかんで食べよう

近年は、やわらかくて口当たりのよい食べやすい食べ物が増え、噛む回数が減ってきています。よくかんで食べることは、体にとってよいことがたくさんあります。虫歯や歯周病を予防し、味覚や言葉の発達・脳の発達にも影響します。成長期のみなさんにとってとても大切なことです。

10月のこんだてには「カミカミピーズ」「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取り入れています。

※特別支援学校は「ちりめんピーズ」「たらのいそべあげ」に変更しています。

「味わう」ことについて知ろう!

～私たちは食べ物を食べるとき、次の5つの感覚を使って味わっています。～

 **視覚**=目を使って味わう「どんな色? どんな形? 大きさは?」

 **嗅覚**=鼻を使って味わう「どんなにおい? どんな風味?」

 **味覚**=舌を使って味わう「どんな味?」

 **聴覚**=耳を使って味わう「かんだときの音は?」

 **触覚**=歯や舌を使って味わう「どんな温度? どんなかたさ?」

これらの感覚を「五感」と言います。普段は意識せずに食べていると思いますが、五感を意識して食べると、味わい方にもいろいろな楽しみ方が分かります。

10月10日は「目の愛護デー」!

 **目の健康を守るために
ビタミンAを意識してとうろう!**



◆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、ほうれんそう、
チンゲンサイ



★食材の産地情報等を掲載

神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中!
フォローしてね!
 

毎日からできる
**よくかむ
コツ**

みなさんは何回かんで食事をしていますか。
よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯予防に
なり、肥満予防や脳を刺激して集中力もアップ
します。

「よくかむこと」は全身を元気にするカギです。
さっそく今日の食事からやってみましょう!

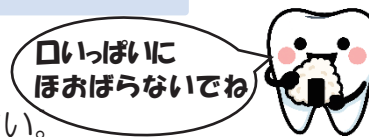
その① ひとくち30回かんで食べよう

ゆっくりかむことを意識して、
心の中で「1、2、3…」と数えてみましょう。
まずは15回からでもOK。だんだん回数を増やしましょう。



その② 小さめのひとくちで食べよう

一口が大きいとよくかむ前に
のみこんでしまいます。
食べやすい量を口に入れてください。



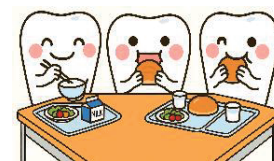
その③ やわらかい物ばかり食べない

かみごたえのある食べ物は、
よくかむ練習になります。
かたいものを無理に食べるのではなく、
よくかめる食材を増やしてみましょう。



その④ いそがず、味わって食べよう

いそいで食べると、かむ回数が少なく
なります。食べ物の味やにおい、
食感を感じながら食べてください。
よく味わって楽しい食事の時間を!!



【むし歯予防にプラスα】

 よくかんで食べた後は
歯みがきをして、仕上げは

神戸市 フッ化物洗口Q

フッ化物洗口で「強くてキレイな歯」

「よくかむ」+「歯みがき」+「フッ化物洗口」で歯を守りましょう。



神戸市保健所口腔保健支援センター