学校給食・食育だより
10月号

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』『カミカミビーンズ』**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。

よく　味わって食べていますか？

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

秋は、お米や大豆、里いも、さつまいもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

＜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、体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入れて、よいことを見つけてね！

↓↓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しょ〇〇・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(え)られ、食べすぎを防ぎます。

神戸市保健所口腔保健支援センター

答え　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