

# 食育だより

令和4年10月号

神戸市立北学校給食共同調理場

《おうちのひとといっしょによみましょう》

あき 秋は『実りの秋』といわれるように、いなほ 稲穂が実り、おいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食材を食べて、しっかり運動をし、健康なからだ 体をつくりましょう。

## ★季節料理★

### 4日(火)「森の焼ハンバーグ」

ハンバーグに、えのきたけ・しめじ・マッシュルームなどのきのこをたっぷり使ったソースをかけています。

25日(火)「きのこじる」 えのきたけ・しめじと根菜を使った汁ものです。

27日(木)「焼さんま」さんまをロースターでこんがり焼き、甘辛いたれをかけます。

「さつまじる」旬のさつまいもがおいしいですよ。

## ★デザート★

6日(木) かき

季節のくだもの

14日(金) フルーツカクテル

21日(金) ヨーグルト

## ★カミカミメニュー★

4日(火) たべる小魚

14日(金) カミカミピーズ

26日(水) 小魚の米粉あげ

## ★ブレンドパン★

12日(水) かぼちゃパン

## 神戸ビーフ使用料理

3日(月) 神戸ビーフカレー

26日(水) 神戸牛とだいの洋風にこみ

## 10月の給食目標「よくかんで食べよう」

### ★よくかむといいこといっぱい

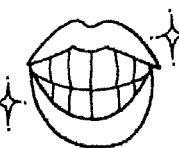
#### ◇肥満予防

よくかんでゆっくり食べると、おなかがいっぱいになり、食べ過ぎを防ぎます。



#### ◇むし歯を防ぐ

だ液がたくさんでてきて、だ液の働きでむし歯になりにくくなります。



#### ◇消化吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいて、だ液といっしょになると消化・吸収がよくなります。



#### ◇頭をよくする

顔の近くの頭の血管や神経が刺激され、脳が活発になります。



### ★よくかむ習慣をつけるには

○かみごたえのある食品をとり入れる



根菜類（ごぼう・れんこん・にんじんなど）

するめいか  
フランスパンなど

○食材の切り方を大きくする

○何回かんだか、数えてみる

○ながら食べをやめる



ひとくち 一口30回！

