



# 学校給食・食育だより

10月号 No.511



## 今月の目標：よくかんで食べよう

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。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

10月のこんだてには、『小魚の米粉あげ』・『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。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を 予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を 助ける</p>	<p>味覚の発達を うながす</p>	<p>栄養の吸収が よくなる</p>
----------------------	----------------	-----------------------	------------------------	------------------------

### かむ習慣をつけるには？

- ★よく味わって食べる
  - ★食べ物を水分で流し込まない
  - ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- などに気をつけて食べましょう。



<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうが、こうべ旬菜です。



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

## よくかんで、一生自分の歯で食べよう！

歯と口の健康は、心身の健康の維持と生活の質の向上に重要な役割を果たしています。人生100年時代を迎え、生涯を自分の歯でおいしく食べて健康を維持していくため、子どもの頃からむし歯や歯周病の予防に関する取り組みはとても重要です。今年、神戸市の歯科口腔保健の新たな計画「こうべ歯と口の健康づくりプラン(第3次)」ができました。家族や友達、周りの人たちと「歯と口の健康について」について振り返ってみましょう。



### こうべの目標

こうべ歯と口の健康づくりプラン



### 1. 生涯、自分の口でおいしく食べる

むし歯や歯周病を予防して8020(はちまるにいます：80歳で20本以上自分の歯を残すこと)を達成するとともに、オーラルフレイル(口腔機能が低下)を予防して口の機能を維持することにより、健康寿命の延伸につなげます。

### 2. 口の健康から全身の健康づくり

歯周病は、糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎、早産など様々な全身の健康に影響します。そのため、歯周病を予防して全身の健康づくりを推進します。

### 3. 健康格差の縮小

誰もが生涯にわたって歯と口の健康を守ることができるように、社会環境の整備や切れ目のない支援などにより、健康格差の縮小をめざします。