給食だより　11月号

令和７年１１月　２日　神流町学校給食共同調理場
※おうちの人と一緒に読みましょう。

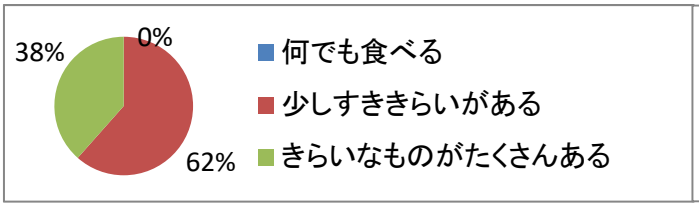
今月の給食目標：好き嫌いなく食べよう

好き嫌いせず、バランス良く食べよう

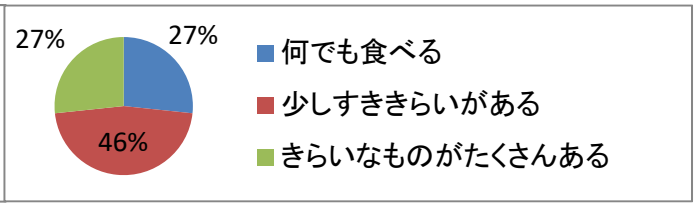
◆神流町の子どもたちの好き嫌いの状況◆

［令和８年５月食生活アンケート結果より］

小学校



中学校



小学生では全員に好き嫌いがありますが、中学校になると何でも食べることができる人が増えています。
苦手な食べものは、野菜ときのこが多い傾向です。

◇好き嫌いはなぜよくないの？◇

１　栄養のバランスがかたよるから



かたよった食事を続けていると、体がきちんと成長しなかったり、太りすぎたりすることもあります。健康な体を作るためには、いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。

２　食べものの消化が悪くなるから



嫌いな食べものがあると、楽しいはずの食卓がいやになってしまうことがあります。楽しく食事をすることは、食べものの消化とも関係していて、いやな気もちで食事をすると消化が悪く、楽しく和やかな状態で食事をすれば消化にも良いです。

◇好き嫌いをなくす工夫◇

①細かくきざんで、好きな料理に混ぜる。好きな味つけにする。

☆裏面に、昨年の万場小学校の保健委員さんが考えてくれた『苦手克服レシピ』を載せてあります。給食にも出ましたが、おうちでもぜひ作ってみてください。

②少しずつ食べる。

まず最初はひとくち、少量ずつから食べ始めましょう。それができたら、だんだんと量を増やします。これを繰り返すうちに、おいしく食べられるようになるはずです。

③自分で苦手な野菜などを育てる。自分で調理する。



自分で育てた野菜や自分で調理すると、おいしく食べられることがあります。

④みんなで楽しく食べる。

楽しい雰囲気の中で食事をすることで、自然と食べられるようになることがよくあります。

昨年の万場小学校の保健委員さんが考えた『苦手克服レシピ』

◎克服したい食材：**たまねぎ**

苦手克服大作戦①　オニオンスープ

⇒食感が気にならないよう、スープに入れて食べたら克服できました。

材料（４人分）：たまねぎ　大１／２個
にんじん　中１／４本
もやし　１００グラム
ベーコン　５０グラム
サラダ油　小さじ１
コンソメ　６グラム
塩　ひとつまみ
こしょう　少々
しょうゆ　小さじ１と１/２
水　８００ｃｃ



たまねぎが苦手な人も
おいしく食べることができました

作り方：

①たまねぎは薄切りにする。
　たまねぎのせんいを断つように切ると食感が気になりにくいです。

ポイント！

②にんじんはいちょう切り、ベーコンは短冊切りにする。
②鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを入れて炒める。
　中火でじっくりと、たまねぎがあめ色になるまで炒めると甘みが出ます。

③ベーコンを加えて炒め、にんじんも加えて炒める。

ポイント！

④水を加えて、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
⑤もやしを加えて煮たら、調味料で味を整える。

《 おすすめアレンジレシピ　**オニオングラタンスープ** 》

このままでもおいしいスープですが、ひと手間加えることで、ごうかなスープに変身！
寒い季節にもおすすめのアレンジレシピです。

作り方：1cm くらいにスライスしたフランスパン（食パン 1/4 カットでも OK）に
ピザチーズ大さじ１（溶けるタイプのスライスチーズでも OK）をのせて、
オーブントースターでこんがり焼く。
スープに浮かべて、出来上がり！



好き嫌いをなくすには、「無理せず、少しずつ」がポイント、楽しく食べることも重要です！