給食だより 11月号

令和7年 11月 4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

好き嫌いをなくして、じょうぶな体をつくろう

★好き嫌いはなぜいけないの?

1 栄養のバランスがかたよるから

好き嫌いが良くない一番の原因は、栄養バランスがかたよるからです。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、逆に太りすぎになることもあります。

健康をはづくいのために、黄・赤・緑の食品群からいろいろな食品をまんべんなく食べる必要があります。



【こく類、いも類、砂糖、油脂・種実類】

不足すると……体温が上がらない、エネルギー不足、疲れやすい **とりすぎると**…太りすぎになる、疲れやすい、生活習慣病になりやすい



(魚、肉、卵、大豆製品)

不足すると……筋肉やじょうぶな骨や歯がつくられない **とりすぎると**…太りすぎになる、生活習慣病になりやすい



【緑 (野菜、きのこ、果物)

不足すると……かぜをひきやすい、疲れやすい、肌が弱くなる、 べんぴなどおなかの調子が悪くなる

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、楽しいはずの食事がいやになってしまうことがあります。 楽しく食事することは、食べものの消化とも関係しています。いやな気分で食事をすると 消化に悪く、楽しく和やかな状態で食事をすれば消化にも良いです。

☆嫌いな食べものを食べやすくする工夫☆

- ① 初めは小さくきざみ、食べられるようになったら、角切り、4つ切りと少しずつ大きくする。
- ② 好きな味つけにする。(カレー、ケチャップ、マヨネーズ、ごま風味など)
- ③ 新鮮なものを食べて、食材そのものの味を楽しむ。
- ④ 一緒に食べている人がおいしそうに食べていると、食べてみたくなります。
- ⑤ 鉢やプランターなどで、自分で野菜を育てて食べてみる。
- ★万場小学校の体育保健委員さんが苦手克服大作戦を考えてくれました。
 裏面に紹介してあるので、ぜひ参考にしてみてください。



万場小学校の体育保健委員さんが『苦手克服大作戦』を考えてくれました

◎克服したい食材:たまねぎ



食感や味がにがて…



苦手克服大作戦①

⇒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。



10月の給食でたまねぎをあめ色になるまでじっくり炒めた「オニオンスープ」が出ましたが、たまねぎが苦手な人にもおいしく食べてもらえました。



◎克服したい食材:ピーマン











苦手克服大作戦②

⇒味のこいものといっしょに食べたら、少しずつ食べられました。 苦手なものでも挑戦したり、ひとくち食べるのが克服の近道だと思いました。

10月の給食で細かくきざんだピーマンを入れた「ガパオライス」が出ましたが、ピーマンが苦手な人にもおいしく食べてもらえました。



◎克服したい食材:豆



味があまりしないからにがて…





苦手克服大作戦③

⇒味つけをして好きなものに入れて試してみたけど、克服できませんでした。 もっと小さくしたり、味を変えてみたり、もう一工夫すれば食べられると 思いました。また挑戦したいです。

11月の給食で細かくきざんだひよこ豆を入れた「ひよこ豆入りドライカレー」が出る予定です。豆が苦手な人でもおいしく食べられるでしょうか。お楽しみに!



◎克服したい食材:きのこ



食感がにがて…



苦手克服大作戦④

⇒好きなものと一緒にいためて食べたら、克服できました。 苦手なものは好きなものと食べるとおいしいことがわかりました。



11月の給食で鶏肉ときのこを一緒に焼いた「鶏肉ときのこのパン粉焼き」が 出る予定です。きのこが苦手な人でもおいしく食べられるでしょうか。お楽しみに!



みなさんもぜひいろいろな方法を試してみてください。少しずつ好き嫌いを克服できるとよいですね。