

食育だより 10月

こんげつ もくひょう
今月の目標

す きら なん た
好き嫌いせず何でも食べよう

さわやかな秋の空が広がる季節になりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など、何をするにも気持ちのよい季節です。

きゅうしょく しゆん しょくざい つか み かく あき とど
給食では旬の食材をたくさん使って、みなさんに味覚の秋をお届けします。

健康な体は 栄養バランスから

好きなものは食べて苦手なものは食べない、という人はいませんか？食べないものがあるからといって、すぐに病気になるわけではありませんが、色々な食べ物を組み合わせて食べることで、栄養のバランスが自然にとれてきます。また、食べられるものが増えると、食事をより楽しむことができます。



好き嫌いを克服して 色々な食べ物にチャレンジ！

や さい ぎら ひと
野菜嫌いの人へ



においが嫌い、食感が嫌いなど、様々な理由で苦手な食材の上位に挙がる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしたいですね。



おすすめ料理
野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。「コク」が出ておいしくなります。給食では、「夏野菜カレー」「秋野菜カレー」「冬野菜カレー」を出しています。それぞれの季節においしい旬の野菜を加えると、子どもたちは大好きなカレーにつられて、いつもは残しがちな野菜も食べることができるようですよ。細かく刻んでドライカレーにしてもいいですね。

さかな ぎら ひと
魚嫌いの人へ



生臭いにおいや骨が嫌という理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。魚には体をつくる大切な栄養が豊富にふくまれているので、成長期にきちんととりたいですね。



おすすめ料理
魚グラタン

魚の骨を取り除き、チーズやマヨネーズなどを使って、グラタン風に焼いてみましょう。最近では、一般的にはなじみのない珍しい魚が店頭で並んでいることもあります。売り場の人におすすを聞いてみると、旬のおいしい魚を提案してもらえます。魚をさばってくれるスーパーマーケットも増えてきています。

家庭でも「魚」を食べていますか

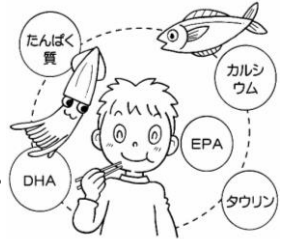
学校で食育の授業をした時、「家で魚を食べたのは、いつだったか覚えていないくらい前です…」という声が聞こえました。魚は骨があるので、子どもたちは肉の方が残さず食べてくれるかも知れません。また、温暖化の影響で、魚の漁獲量が減り、値段が上がり続けているのも魚離れの原因のひとつかと思います。しかし、成長期の体づくりに「魚」は欠かせない食品のひとつです。今よりも少し、食べる機会を増やせるというですね。

・魚には、良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が含まれています。

また、カルシウムの吸収を高めてくれる栄養素「ビタミンD」が多く含まれているのも特徴です。

・さばなどの「青魚」と呼ばれる魚の脂質に含まれているEPAやDHAには生活習慣病予防の効果があります。また、DHAは脳の発達や働き、視力の向上にも役立ちます。

・たこ、いか、貝類などに含まれているタウリンも生活習慣病を予防してくれます。



10月の給食に登場する魚介類を紹介します



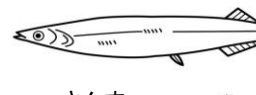
さば



さけ



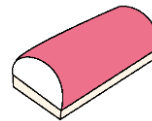
シルバー



さんま



まぐろ油漬け(ツナ)



かまぼこ



さつまあげ



なると



ししゃも

給食のメニュー紹介 野沢菜チャーハンの具

〈材料〉

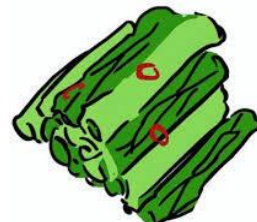
炒め油
鶏もも ひき肉
にんじん
キャベツ
野沢菜漬け
しょうゆ
酒
みりん
こしょう

〈4人分〉

適量
100g
25g
140g
45g
小さじ1弱
小さじ1/2
小さじ1/2
少々

〈作り方〉

- ① にんじん、キャベツはせん切り、野沢菜漬けは汁を絞って1cmに刻みます。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒めます。
- ③ 火が通ったら①を加えて、しんなりするまで炒めます。
- ④ 調味料を加えて味付けをしてできあがりです。



学校からの感想です。
「ご飯に混ぜたら野菜がシャキシャキしておいしかった!」
「味がいい!」
「普通のチャーハンよりも野菜が多いからあっさりしていておいしかった」
「子どもたちはとても喜んで食べていました(担任の先生)」

炒り卵を作って、一緒に合わせても彩りよくおいしく食べられます。給食の量は少な目です。ご家庭で加減しながら作ってください。