

給食だより



平成27年10月

学校

10月の目標

好き嫌いをなく

何でも食べよう

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何をするにも良い季節となりました。

また、実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなと一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 匂いのものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



腹ぺこになると 何でもおいしく食べられるよ!

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？ 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きらいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。



おうちの方へ

子どもの頃から色々な食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながり、将来何でも食べられることにもつながります。子どもの好きなものだけを食卓に並べていると、食の体験がせばまり、味覚が広がりません。

子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変わっているので、今まで食べられなかったものが、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。

「嫌いなものは食卓に出さない」のではなく、工夫して食べるきっかけをつくることも肝要です。好き嫌いを少しずつでも克服していくためには、多種類の食材を色々な料理でおいしく食べられるように、楽しい食事環境を整えることが大切ではないでしょうか。

塩分のとりすぎに要注意!

高血圧予防に! 塩分 減らす4つのポイント

①ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。	②しょうゆやソースなどは直接かけない。
③調味料を食卓に置かない。	④スナック菓子などは1袋全部食べない。

生活習慣病の予防にも
野菜や果物でカリウムをとろう!



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる	おもにエネルギー源になる	おもに体の調子をととのえる
栄養素: たんぱく質, 無機質	栄養素: 炭水化物, 脂質	栄養素: 無機質, ビタミン

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

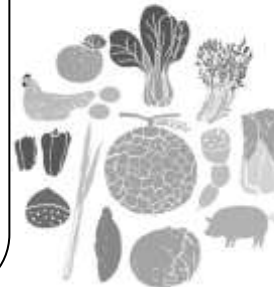
給食で

さつまいも

茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量は全国第2位です。県内で一番多く栽培されているのは「べにあずま」ですが、最近はしっとりしている「べにまさり」も人気があります。

ひたちなか市・鹿嶋市・行方市などで、暖かい気候と、火山灰の水はけのよい土地を利用して、おいしいさつまいもを育てています。

茨城もたべよう



栄養

糖分を主成分として、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。でんぷんが多いため、加熱してもビタミンCがかわれにくく、むだなくとることができます。食物繊維は、おなかの調子をととのえてくれます。