

給食だより



10月の目標
好き嫌いなく
何でも食べよう

平成28年10月 学校

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。

味覚体験を広げよう

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ます。子どもの好きなもの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。

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。

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 旬のものを食べよう
- ⑤ お腹をすかせてから食べよう

★薄味でおいしく食べよう★

おいしいと感じる味の濃さには個人差があります。いつも濃い味付けで食べていると濃い味でないとおいしいと感じません。子どもの頃から薄味に心がけ薄味でおいしいと感じる味覚でありたいものです。

だし・香辛料・香味野菜・酸味・香ばしさを上手に取り入れ減塩を意識した食卓を心がけてみてはいかがでしょうか。

10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーの始まりは、昭和6年に失明予防の運動として「視力保存デー」と定められました。現在では「目の愛護デー」として、毎年目の健康に関する活動が行われています。

人が得る情報の80%は目から入ると言われています。いつも何気なく使っている目ですが、一生使うもの。大切にしたいですね。

目の健康には、日頃の生活や姿勢などが関係しますが、食べ物も大きく関係しています。

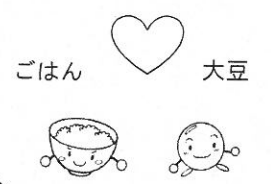
目を疲れさせない生活習慣とともに、食べ物にも意識を向け目の健康を保っていきましょう。

目の栄養素	多く含む食材
ビタミンA ・目の粘膜を守る	人参 かぼちゃなどの緑黄色野菜 うなぎ レバーなど
ビタミンB1 ・視神経を強化	豚肉 大豆など
ビタミンB2 ・目の充血を防ぐ	牛乳 チーズ 納豆など
ビタミンC ・血管を強化	いちご キウイ さつまいもなど
アントシアニン ・視覚機能の補助	ブルーベリー 赤ワインなど
ルテイン ・網膜と水晶体を守る	ケール ほうれん草などの緑黄色野菜



●●日本型食生活のススメ●●

日本型食生活を支える バストカップル



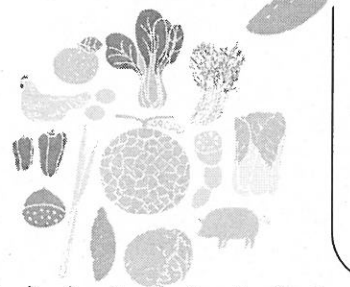
大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスはよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

一度自分の食生活をふりかえり、「日本型食生活」を実践してみましょう。



給食で さつまいも

茨城をたべよう



茨城県は、さつまいもの栽培面積や生産量は全国第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、最近はしっかりとっている「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。

栄養

糖분을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がこわれにくく、むだなくとることができます。食物繊維は、おなかの調子をとのえてくれます。