



食育だより 10月

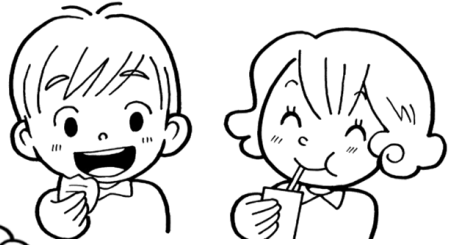
令和6年10月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「好ききらいしないで、
なんでも食べよう」



朝夕涼しくなり、過ごしやすくなりました。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、風邪をひいたりしないよう体調管理に気をつけましょう。さて、秋本番になりました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋です。何でもおいしく食べて、元気に体を動かしましょう。



好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ！



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。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てみましょう。



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。こくがでておいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！



魚グラタン

骨をとりぬきの、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！

食わずぎらいを していませんか？



「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？ はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか？ 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

きらいなものを
好きになる
方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる

- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

10月 食品ロス削減月間

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT
農林水産省 食品ロス削減運動「ろすのん」

食べ物を大切にしよう

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ごはん茶わん1ばい分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。

苦手な食べ物や味付けだったり、太りたくないからなど、いろいろな理由で食べ残していないでしょうか。1人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。逆に言えば、1人1人があと一口食べるだけでも多くの食品ロスをへらすことができます。

給食は、成長期であるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



ものがたり 給食

物語の中には時々、さまざまな料理が登場します。みなさんは本を読んでいるとき、「この料理食べてみたいな！どんな味がするのかな？」と想像したことはありますか？読書の秋、食欲の秋である10月の給食では、物語の中に登場する料理をいくつか再現してみました。

今回、紹介する本は、学校の図書室や近くの図書館にあります。ぜひ読んで、食べて、自分も物語の登場人物になってみてはいかがでしょうか。

10/7
(月)

トットちゃんの15つぶのだいず 原案：黒柳徹子 文：柏葉幸子 絵：松本春野
だいずを使った料理『ひじきとだいずの五目煮』

『窓際のトットちゃん』では描かれなかった、
トットちゃんのもうひとつのお話です。



トットちゃんの小学校時代は、日本が戦争を始めた時代でもありました。大好きなパパ。トモエ学園の楽しいお弁当の時間。あまいキャラメル。〈家族そろって、安心して、うれしかった毎日〉から、いろいろなものがなくなっていきます。

そして、ある日、とうとう1日の食べ物が、炒った大豆15つぶだけになってしまいました。トットちゃんは15つぶをいつ食べるか、悩みに悩んで……。

おだんごスープ 文：角野栄子 絵：市川里美
『おだんごスープ』

「おばあさんが作ってくれたおだんごスープがのみたいなあ」おばあさんをなくして、ひとりぼっちになったおじいさんは、はじめておだんごスープを作りました。

ぐらぐらおゆに おにくのおだんご
まるめて ぼとん……

スープができたとき、ドアの外で小さな足音がしました。だれか来たようです。



10/16
(水)

11ぴきのねことあほうどり 作：馬場のぼる
『コロッケ』

11ぴきのねことへんなねこシリーズは、ちょっぴりずるくて欲張り、そのくせどこか抜けている、とらねこ大将と10ぴきののらねこたちの物語。作者の馬場のぼる先生は青森県三戸町出身です。

ねこたちがコロッケ屋をはじめます。「さあ、できたてのコロッケはいかが」だんだんコロッケにあきてきたねこたちは、とりの丸焼きが食べたくくなります。そこに1羽のあほうどりあらわれて……。



10/24
(木)