

食育だより 10月

令和8年10月

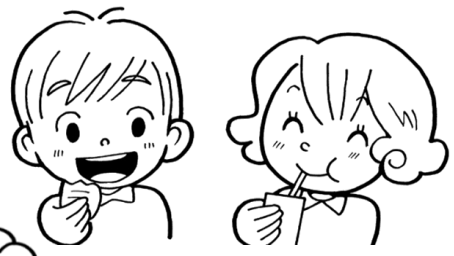
鶴田町学校給食センター

（毎月１９日は食育の日）

今月の目標
「すききらいなくたべよう」



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

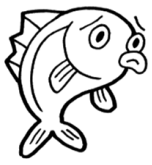
においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

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。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！



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に一工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。

おすすめ料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、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
- ◆行楽などで大勢で一緒に食べる
- ◆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

食べ物を大切にしよう

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」

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４６４万トンが捨てられ、これは国民１人あたり、おにぎり１個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。

給食センターには、1日で約60kgの残食がもどってきます。1人あたり、あと4口食べれば、残食をゼロに出来るんだ!!



「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！

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再現したり、物語をイメージした料理が登場しますよ！

今回、紹介する本は、学校の図書室や近くの図書館においてあります。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。

10/15（木）



にんじんとごぼうとだいこん　日本民話　絵：和歌山静子
『のっぺいじる』



みんながよく食べている「にんじん」「ごぼう」「だいこん」。にんじんが赤いのはなぜ？ごぼうが黒いのはなぜ？だいこんが白いのはなぜ？

この絵本は、3つの野菜がお風呂に入るゆかいなお話です。野菜たちの「色のひみつ」がわかる楽しい絵本です。

この3つの野菜がそろって入った「のっぺい汁」が登場します。野菜のうまみがたっぷりとけこんだ、とろみのある温かい汁ものです。絵本を思い浮かべながら、にんじん・ごぼう・だいこんをさがして食べてみよう！

10/21（水）



かあちゃん取扱説明書　作：いとうみく　絵：佐藤真紀子
『からあげ』

ぼくんちで、一番いばっているのはかあちゃんです。今朝も朝からガミガミうるさくって、ぼくはハラがたちました。かあちゃんはすぐ「早く」っていうけれど、ぼくが「早く」っていうとおこるのは、やめてほしいと思います。
……ぼくの作文を読んだ父ちゃんは大笑いして「かあちゃんはほめるときげんがよくなるんだ。とにかくほめること。パソコンもビデオも扱い方をまちがえると動かないだろ、それと同じさ」



扱い方！そうか、扱い方さえまちがえなければ、かあちゃんなんてちょちょいのちょいだ！
哲哉はこうして、かあちゃん取扱説明書を書きはじめたのだが…。

10/28（水）



西の魔女が死んだ　作：梨木香歩
『ハーブシチュー』『いちごジャム』



学校に行けなくなってしまった女の子・まい。彼女は「西の魔女」と呼んでいるおばあちゃんの家で、ひと夏を過ごすことになります。おばあちゃんから教わるのは、料理や庭のお手入れ、そして「魔女修行」。それは魔法を使う練習ではなく、自分の中に眠る大切な力を見つけることでした。



今回の給食では、おばあちゃんのすてきな庭をイメージした「ハーブシチュー」と「いちごジャム」が登場します。まいとおばあちゃんの温かい世界を感じてみてくださいね。