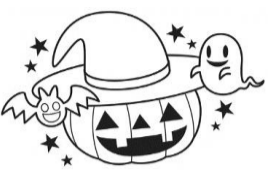




食育だより 10月

令和5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。



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!

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。



魚ぎらいの人へ
生ぐさみや、骨がきらい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。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!

- きれ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

ものがたり 給食

物語の中には時々、様々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! どんな味がするかな?」と想像したことはありませんか? 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。

10/5(木)



かいけつゾロリ あついで! ラーメンたいけつ 作・絵:原ゆたか 『しょうゆラーメン』

ラーメン王とよばれる有名なグルメひょうろん家が書いた記事を読んだゾロリたちは、何が何でもラーメンが食べたくまりました。そこで通りすがりの人から、向かい合う2軒のラーメン屋さんを教えてもらいます。スープはおいしい「つつらラーメン」、めんはうまい「カメカメラーメン」、さてどっちが一番おいしいラーメンでしょう? 「おれさまいいこと思いついたぞ! ニヒニヒ」最強のラーメンをもとめて、ゾロリの大作戦が始まります。



バムとケロのそらのたび 作:島田ゆか 『ホットドッグ』



バムとケロのいえに、山のようなこぶつみがとどきました。「わしのたんじょうびなので、このくみたてしきひこうきに乗って、あそびにきてね。おじいちゃんより」こぶつみのなかみは、なんとくみたてしきひこうきだったのです! さっそくひこうきをつくりはじめるバムとケロ。おべんとうのホットドッグをもって、さあ、しゅっぱつです!



10/12(木)

10/13(金)



ゆきうさぎのお品書き~6時20分の肉じゃが~ 作:小湊悠貴 『肉じゃが』

ある事情で十分に食べることができず、食事をしても味がしなくなってしまう大学生の碧(あおい)。ついに貧血を起こして倒れてしまいます。そこを助けてくれたのは、小料理屋「ゆきうさぎ」を営む大樹でした。大樹の作ってくれた料理だけは、不思議とすべて食べることができ、「おいしい」と感じるようになった碧。そんな大樹の料理に助けられ、みりょうされた碧は「ゆきうさぎ」でアルバイトをはじめます。少しずつ食事ができるようになったころ、大樹は店の常連である碧の父も碧と同じ理由でげっそりしていることに気がつきます。そんな父を元気づけようと、碧は父の好物である肉じゃがを作るため、大樹に料理を習いはじめます。はたして、家族に笑顔はもどってくるでしょうか。このシリーズは、読んでいるとおなかが空いてくる、そんな小説です。



ハリー・ポッターシリーズ 作:J.K.ローリング 『ハグリッドのミートボール』『パンプキンスープ』



おさなくして両親をなくしたハリー・ポッターは、親せきの家で育つも、やっかい者あつかいされていました。しかし、11才のたん生日に突然ホグワーツ魔法魔術学校から入学許可証が届きます。実はハリーの両親は魔法使いだったのです。ホグワーツに入学したハリーは、親友となるロンやハーマイオニーと出会い、ハリーを待ち受ける様々な試練と一緒に立ち向かっていくのでした。今回は、そんなハリーたち魔法使いのハロウィンパーティーを給食にしてみました。ハリー・ポッターの舞台は1990年代のイギリスです。そんなイギリスの家庭料理であるミートボールをあの大樹のハグリッドが作ったら、どんな大きさになってしまうのか? 想像しただけで楽しそう! そして、ハロウィンといったらやっぱりかぼちゃです。物語にもたびたび登場するかぼちゃジュースはハリー達の大好物です。今回はそんなかぼちゃジュースをパンプキンスープにアレンジしました。



10/31(火)