

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何をするにもよい季節、子どもたちも毎日充実した学校生活を送っているようです。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ています。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

今月の給食目標 ～好き嫌いをなく食べよう～

小・中学生の嫌いな食べ物には、野菜が多くあげられます。しかし、嫌いな野菜も成長とともに食べられるようになる場合があります。嫌いな野菜が食べられるようになったということは、「嗜好が発達した」という成長の一つです。

野菜を好き嫌いをなく食べる工夫をまとめてみました。

1. いろいろな料理にする。

同じ野菜でも、料理によって好き嫌いがあるようです。嫌いだからと言って、食卓に出さないのではなく、様々な調理法を試みましょう。

2. 野菜は新鮮なものを使う。

古くなった野菜は、味においもよくありません。旬の新鮮な野菜を購入し、新鮮なうちに調理しましょう。

3. 何度もくり返し食べる。

いつも食べている味は安心して好き、記憶にない味は嫌いと感じがちですが、苦手なものも何回も食べるうちにおいしく感じられるようになります。



10月は朝ごはんを食べよう強化月間です(さいたま市ヘルスプラン21)

さいたま市健康についての調査(平成18年3月)によれば、若い世代を中心に朝ごはんを食べていない人の割合が増加しています。朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。毎日かかさず食べるようにしましょう。

朝ごはんをおいしく食べるには・・・

生活のリズムを整えれば、朝食もおいしく食べられます。



夜ふかしをしない



夜食を食べない



早起きをしてからだを動かす

給食メニューをご家庭で

秋の味覚には、りんごなどの果物、さつまいもやさといもなどのいも類、しいたけやえのきなどのきのこ類などがありますが、これらの食材は、食物繊維が豊富です。

「料理紹介」 豆といものかりんとう ～4人分～

<材料>

さつまいも(1.5cm角切り)・・・120g

だいず(戻す)・・・乾燥で35g

片栗粉・・・大さじ1

揚げ油・・・適量

牛乳・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1と2/3

しょうゆ・・・大さじ1/2強

いりごま(黒)・・・小さじ2

11月13日の給食メニューです。

<作り方>

Aを沸騰させないように、加熱し、砂糖をとかす。

さつまいもと片栗粉をつけただいずを、油で揚げる。

と とごまを和える。

