

給食だより

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・と何をやっても心地のよい季節です。給食では、栗やきのこ、さつまいもなど、秋の香りを楽しんでいます。ご家庭の食卓でも秋を感じてみてはいかがでしょうか？

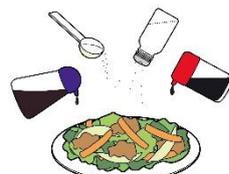
今月の給食目標 ～好き嫌いをなく食べよう～



給食の時間には、嫌いな食べ物や初めて食べる味に苦戦している様子を見かけます。そのなかで苦手なものをお口でも食べようとがんばったり、周りの様子につられて口に入れたりしながら、子どもたちは味覚の幅を広げています。ご家庭でも、嫌いな食べ物を克服できるよう、働きかけをしてみてください。

① 薄味の料理を心がけましょう

味の濃い料理やファストフード、スナック菓子などを食べていると、濃い味に舌が慣れてしまい、薄味では物足りなくなってしまう。子どもの味覚は大人よりも敏感なので、少し薄いかなと思う程度の味付けを心がけましょう。



② 素材の味やうま味を生かしましょう

素材の味を楽しむことで、味覚の幅が広がります。また、かつおや昆布などのだしとうま味を使うことで、薄味でもおいしく食べられるようになります。



③ 楽しいと思える食卓にしましょう

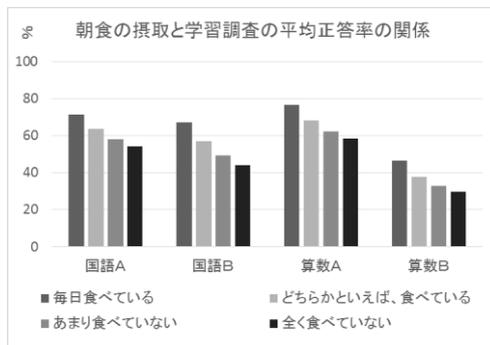
大人がおいしそうに食べていた、楽しい食事だったという記憶が、その味を受け入れる基礎となります。楽しい食卓になるように、ホットプレートでお好み焼きを作る、鍋料理をいっしょに囲むなどしてみましょ。



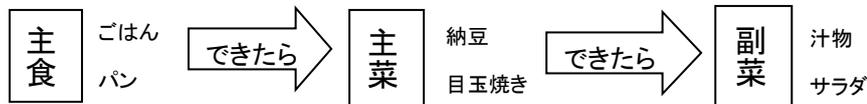
10月は朝ごはんを食べよう強化月間 ～朝ごはんを食べて、勉強をがんばりましょう～

平成27年度「全国学力・学習状況調査」によると、朝食を食べないことのある児童の割合は、小学6年生で12.3%となっています。同じ調査で、朝ごはんを毎日食べる児童ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向があることが分かっています。

朝ごはんは、ただ食べるだけでなく、栄養バランスも重要です。まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切ですが、毎日朝ごはんを食べている人は、その内容も気をつけていきましょう。



平成27年度全国学力・学習状況調査

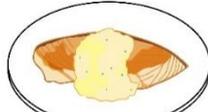


フランスの食文化を感じる～10月20日はクリテリウム給食～

10月24日(土)にさいたま新都心で、国際自転車競技大会「2015ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。このイベントを応援するため、10月20日(火)にはフランスの食文化を感じられるようフランス料理をアレンジしたクリテリウム給食を行います。

フランス料理というと、かしこまったイメージがありますが、身近な料理にもフランス料理から発展したものが多くあります。さいたまクリテリウムの会場では、『さいたまるしゅ』も開催され、フランス料理やフランス産の食材を使った飲食物の販売も行われます。ぜひ、この機会にフランスの食文化を感じてみてください。

おなじみのフランス料理



グラタン、ポトフ、ブイヤーズ、ラトウイユ、マリネ、ムニエル、キッシュ、クレープ、ミルフィーユ、マヨネーズ