

給食だより

H30. 10月

水俣市学校給食センター

文責 山田 真祥子



秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋！この機会にぜひご家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

好ききらいを克服して、色々な食べ物にチャレンジしよう！

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



野菜が苦手な人へ

においや食感が苦手などさまざまな理由で苦手な食材の上位に上がる野菜類。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のから食べる努力をしましょう。



苦手な野菜を素揚げして加えてみましょう。コクが出ておいしくなりますよ！
また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！



魚が苦手な人へ

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、成長期にとりたいものです。生ぐさみや骨が苦手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。



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に下味をつけて！

好ききらいを克服する5つのポイント

- ①まずは一口食べてみよう！
- ②みんなで一緒に食べよう！
- ③自分で野菜を育てたり料理を作ったりして食べてみよう！
- ④旬のものを食べよう！
- ⑤おなかをすかせてから食べよう！



秋の味覚を楽しもう！

～秋が旬の食材～



目に良い食べ物を食べましょう！

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして、目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的にとりましょう。特に、ビタミンAやカロテン、アントシアニンなどを多く含む食品は、目の健康に良いといわれています。毎日の食生活に、目に良い食べ物をとるよう心がけましょう。

＜目に良い食べ物＞

