

給食だより

H29. 10

みまだしがっこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター

ぶんしん やまだ まさこ
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とのった食事を心がけましょう。

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、食わずきら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

生ぐさみや骨が苦手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、成長期にとりたいものです。



骨をを取りのぞき、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。くさがみ強い魚は濃いめの下味をつけて！

～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〉



にんじん

