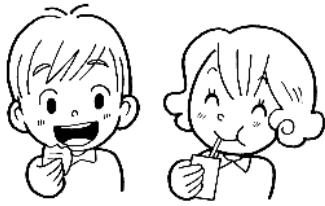


# 給食だより

平成28年度 10月

みなまたしがっこうきょうしゅく  
水俣市学校給食センター



## 好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ!



### やさしいひと 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。



**野菜カレー**  
にがて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。

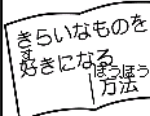


### さかなひと 魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時にさかなから食べやすくします。また、頭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。



**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!



- きらいなものを  
めきになる  
ほうほう  
方法
- ◆ 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
- ◆ 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

## ちさんちしょう 地産地消



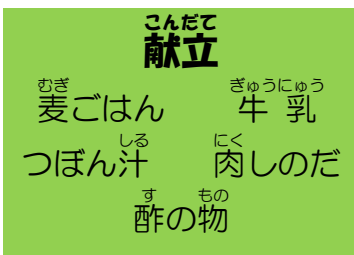
9月29日(木)の「冬瓜スープ」に使った冬瓜は、水俣市宝川内の池田さんが作られたものです。

ひとつひとつがずっしりと重たく、立派な冬瓜でした。他にもゆかりや高菜漬、大根などを作られています。



10月は、水俣産の干したけのこやゆかりを使います。  
干したけのこは10月18日の「干したけのこのきんぴら」、ゆかりは10月19日の「ゆかり和え」で登場します。味わって食べましょう。

## 10月のふるさとくまさんデー



今月は「人吉・球磨地区」の郷土料理「つぼん汁」です。お祝い事で食べられる汁ものです。深い壺のようなおわんに入れることから「壺の汁」とよばれ、それが転じて「つぼん汁」という名前になったそうです。作られるときには、具材の数にもこだわりがあるようです。本などで調べてみましょう♪