

給食だより

平成28年度 10月

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!

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

苦手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。



魚ぎらいの人へ

生ぐさみや、骨がきらい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、成長期にきちんととりたいたいものです。



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 好きになる 方法

- ◆ 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
- ◆ 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

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け、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

献立

麦ごはん 牛乳
つぼん汁 肉しのだ
酢の物

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♪

