

# 10月 給食だより

2020年10月配布

暑かった夏がようやく過ぎ去り、爽やかな風が吹いています。実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも秋ならではの食材をたくさん使っています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

食欲が増す今の時期がチャンス!?

## 苦手な野菜を食べやすくするちょっとした工夫

- ❖新鮮で旬のものを選ぶ；旬の野菜は、水分、甘味が強く、おいしく食べられます。
- ❖切り方を変える；繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。繊維を断って切ると噛みやすくなります。星型やハート型など型抜きをして、見た目を変えるのも効果的です。
- ❖下ゆでする；あくや匂い、苦味、辛味が強い野菜（ごぼう、ピーマン、大根等）に効果的です。
- ❖一緒に調理をする；洗う、ちぎる、皿にのせるなど簡単なことから挑戦してみましょう。また、買い物の際に一緒に食材を選ぶことから始めてもいいですね。
- ❖食べたら褒める；少しでも食べたら、大げさなぐらいに褒めて、自信をつけさせましょう。
- ❖食べている姿を見せる；周囲の大人がおいしく食べている姿（大げさなぐらいに）を見せましょう。
- ❖食べなくても食卓に出す；頻繁に目にすることにより、見慣れ、それを受け入れるようになります。

## 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」  
「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、私たちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

## ごはんて元気

新米のおいしい季節になりました。ごはんが主食の場合は、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせることができます。いろいろな食品と相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはんを中心におかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。健康的であるともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。



## 米からできる製品



米を使った製品には、いろいろなものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、ピーファン、などおなじみの物のほか、最近ではアイスクリームやパンなどの食料品以外に化粧水や石けん入浴剤などもつくられています。