

食育通信



別海町立上春別中学校 食育担当（服部）

平成28年1月21日 第14号

給食献立変更 21日（木）	22日（金）	28日（木）
ご飯	コッペンパン・いちごジャム	シーフードカレー
ほうれん草とはんぺんのみそ汁	いんげん豆のシチュー	福神漬
すき焼き風煮	チキンバーベキュー	フルーツのゼリーあえ
大根サラダ	ほうれん草とコーンソテー	※「牛乳」あり

☆ 毎月19日は「食育の日」です。

1月は正月料理にはじまり、

七草がゆ・鏡開きなど、さまざまな行事があり行事食を味わう機会が多いですね。

食べることは生きることの基本

1月の給食目標

残さず食べよう

好き嫌いを克服する5つのポイント

「〇〇が嫌い！」という人、きつときっかけがあったと思います。初めてその食材を食べた時に、たまたま美味しくなかったり、悪い印象があったり…など、もしかしたら、食わず嫌いだったこと、ありませんか？ 違う料理で食べてみたら、案外美味しい！と思うこともあるかもしれませんよ。

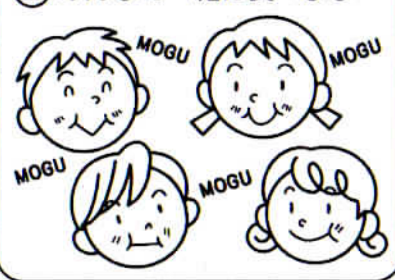
いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。好きなものばかり食べていても食の体験が狭まるばかりです。

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、少しずつでも食べてみる努力も必要ですね。まずは、給食の献立で、苦手とする食材が出たら、一口でも口に運んでみる…ところから始めてみましょう。

① まずは一口食べてみよう



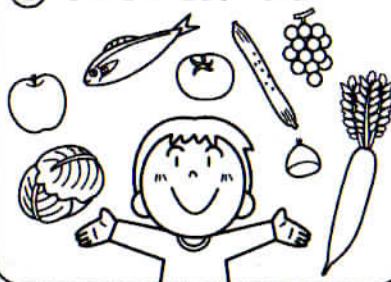
② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



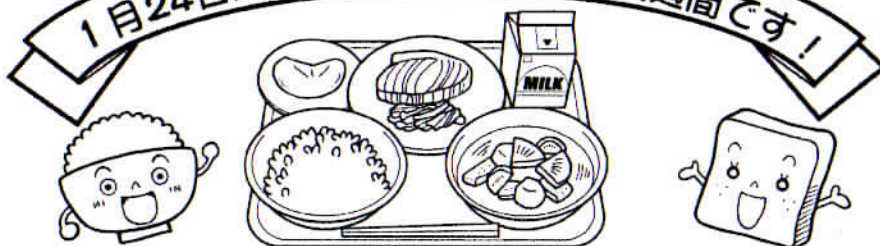
④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立の小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。

私達は、毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

