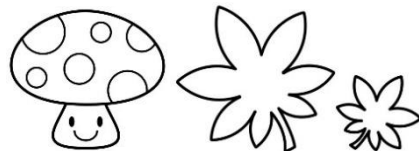


10月給食・食育だより

令和元年10月
熊本支援学校

あつ やわ しんまい あき くだもの みの あき むか きゅうしょく しゅん しょくざい
暑さも和らぎ、新米や秋の果物など実りの秋を迎えています。給食でも旬の食材や
ちいき しょくざい と い たの
地域の食材をたくさん取り入れています。楽しみにしててくださいね。



で かぜを
よ ぼう
予防しよう!

にんげん からだ めんえきりよく てうこうりよく てい か
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

10月10日は“目の愛護デー”



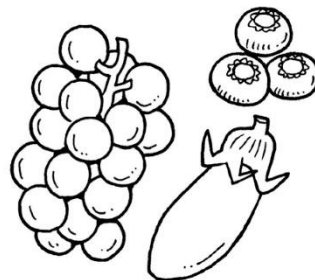
目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど

これらの栄養成分
を多く含む食べ物は
目の健康によいとい
われています。

きら 嫌いな食べ物 た もの た を食べる工夫 くふう

今月の給食目標は、「好き嫌いせず、何でも食べよう」です。苦手な食べ物は、誰にでもありますが、苦みがあるもの（ピーマンやレバー）、酸味のあるもの（酢の物、かんきつ類）は、苦手な子どもが多いようです。苦手な食べ物を無理やり食べる必要はありませんが、最初から「きらい」と決めつけるのではなく、においをかいでみる、少量口に入れてみるなど、まずはチャレンジする気持ちが大切です。給食時には、苦手な食材にもチャレンジする子どもたちの姿がたくさん見られます。ご家庭での食事ではいかがでしょうか。

また、苦手な理由がはっきりわかっている場合には、調理方法や味付けで、好きな味に変わる場合があります。また、子どもの頃に嫌いだった味も成長と共に、好きになることも多いです。保護者の方でも大人になって味覚が変わったという人は多いと思います。

大切なのは、ときどき食卓に登場させて、大人が美味しそうに食べる姿を見せることです。苦手な食材が多い人は、少しずつ食べられるものが増えて、おいしく楽しい食事の時間になるよう学校と家庭の双方で食育を進めていければと思います。



◎ピーマンが苦手な人へ

苦みがあるので、苦手な子どもが多い野菜です。最近では、苦みが少ない品種なども販売されています。切り方の工夫として、ピーマンの繊維を断ち切るような方向に切ると苦みが抑えられます。また、フライパンでベーコンやコーンなど好みの具材と合わせて炒めたり、オイスターソースなど濃い味の調味料を加えると、苦みが感じにくくなります。

◎根菜チップスがおすすめ

根菜がおいしい季節です。さつまいもやごぼう、れんこん、かぼちゃ、にんじんなど、うすくスライスして、米粉や小麦粉を軽くまぶして油で揚げてできあがりです。(170℃で5分ほど)

パリッとしていて、おやつ感覚で野菜が食べられます。野菜嫌いの人でも食べやすいです。