

給食だより～毎食、感謝の気持ちで食べましょう。～

目指せ！食べ残しゼロ特集 ～②食べる時のひと工夫～

皆さんは、苦手な食べ物がありますか？八郎瀧小学校・中学校の昨年度の食生活アンケートでは、体をつくる「牛乳」「卵」「大豆」「大豆製品」「チーズ」「ひじき」や、体の免疫力を高める「きのこ」や「野菜類」が、苦手な食べ物としてよくあげられました。運動や勉強のパフォーマンス向上のためには、栄養バランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物を食べられるようになりたい人は、次の2つのポイントを試してみてくださいね。

ポイント1 苦手な食べ物に「ひと工夫」

- ・鼻をつまんで食べる…香りを減らす 
- ・他の食べ物とセットで食べる…味を和らげる 
- ・目をつぶって食べる…見た目の情報を減らす 
- ・かむ回数は最初は「少ない回数」から…味を感じづらくする
※かまないで飲み込むと、窒息の危険があります。
必ず最低限はかむようにしてください。
- ・ほんの「少しの量」から始める…味を感じづらくする
最初は箸先くらいの量からでも大丈夫です。

ポイント2 「繰り返す」

- ・毎日少しずつ「食べてみる」と、だんだん感覚に慣れていきます。
- ・食べられたら、少しずつ「かむ回数」を増やしたり、「一度に口に入れる量」を増やしていきます。
だんだんと工夫がなくても食べられるようになります。

※食生活アンケートで回答の多い「苦手な食べ物」

- ・牛乳 ・大豆 ・きのこ ・卵
- ・納豆 ・油揚げ ・チーズ ・ひじき
- ・野菜類（ナス、トマト、ブロッコリー、パプリカ、きゅうりなど）

11月開催予定 炎のスタミナ週間（第2回）

11月8日から12日まで、小学校では健康委員会による2学期の「炎のスタミナ週間」が行われます。今回は、5日間、健康委員が各クラスに食卓の写真を撮影に行き、その残量を点数（A～Cの評価から）にして競います。1～3年生と4～6年生に分けて、一番残量が少なかったクラスと、5日間完食した個人に賞状が渡ります。今回は給食リクエスト券はありませんが、一人一人、自分の目標に向かって、じっくりと取り組みましょう。2学期はどのクラスが上位になるのでしょうか。

おうちで学校給食 * かみかみサラダ *



◇分量（4人分）

- ・さきいか（ソフトタイプ）……………35g
- ・切り干し大根……………15g
- ・にんじん……………1/3本
- ・きゅうり……………1本
- ・ごぼう……………1/2本
- ・こいくちしょうゆ……………小さじ2
- ・ごま油……………小さじ1と1/2
- ・酢、砂糖……………お好みで

◇作り方

- ①きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、ごぼうは笹がきにする。切り干し大根は水で戻しておく。さきいかは、フライパンで焼いておく。
- ②野菜類を下ゆでして冷やし、さきいかと調味料を加えて和える。

切り干し大根とごぼう、きゅうりのシャキシャキした食感を
楽しみながら、不足しがちな食物繊維を補うことのできるサラダです。



さきいかは、たんぱく質が豊富ないかを干した食材です。味がついているので、その分のしょうゆを引いて味つけをします。