

10月給食だより

相馬市立桜丘小学校
令和5年9月29日

秋もたけなわです。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう

いろいろなものを食べて味覚体験を広げよう

苦手な食材があっても、極端な偏食以外は心配しなくても何年後かに食べられるようになるかもしれませんし、苦手な食材の代わりに同じような栄養成分を含む食材を食べることで、栄養面の問題は解決できます。ただ、子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変化するので、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。「苦手なものは食卓に出さない」のではなく、常に工夫して、食べるきっかけをつくるのが大切です。



苦手な食材を 食べやすくする工夫



◆本当においしい旬の時期



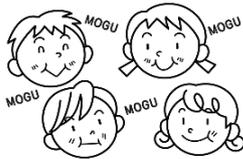
◆自分で料理をしてみる



◆野菜などを育ててみる



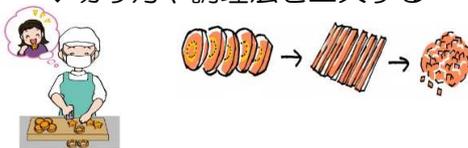
◆みんなと一緒に食べる



◆食事の前に運動をして
おなかをすかせる



◆切り方や調理法を工夫する



◆好きな味付けにしてみる



給食メニューより

<材料> (5人分)

- ほうれんそう 1袋(約200g)
- きゅうり 1本
- ホールコーン 50g
- ロースハム 40g
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- A 酢 大さじ1
- すりごま 小さじ2
- いりごま 小さじ2
- にんにく(すりおろす) 1.5g

ポパイサラダ



<作り方>

- ①ほうれん草はゆでて、水で冷やして水気を切り、2～3cmの長さに切る。
- ②ハムは千切りにしてさっと茹でる。
- ③きゅうりは輪切りにして塩でもみ、しんなりしたら塩を洗い流し水気を切る。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。



おしらせ◎ 10月の給食がない日

- 11日(水) 就学時健康診断のため 給食・弁当なし
- 26日(木) 相新音楽祭のため お弁当

