



給食センター掲示板



10月のテーマ「偏食をなくそう」

実りの秋、食欲の秋といわれるように、秋は、米、キノコ、サツマイモ、栗、果物など、いろいろな食べ物の収穫時期です。学校給食にも、秋の旬の食材や季節感のある献立を取り入れたいと考えています。

バランスの良い食事とは…

食べ物は、その働きによって大きく3つのグループに分けることができます。

黄色の食べ物
主に体の熱やエネルギーのもとになります。



赤色の食べ物
主に体(筋肉、血液、骨など)をつくります。

緑色の食べ物
主に体の調子を整えます。

食べ物に含まれる栄養は、食べ物によってそれぞれ異なり、その働きも体に及ぼす影響も違います。

例えば、肉や魚に含まれるたんぱく質は、体をつくりますが…

肉に含まれる脂肪はコレステロールとして、血管や血液にたまりやす。

魚に含まれる脂肪はそのコレステロールを取り除きます。

肉も魚も、そしてそのほかの食べ物も、バランスよく食べることが大切です。できるだけ、いろいろな食べ物を食べることで、それぞれの食べ物の栄養がより生かされることになります。

偏食があるとそのバランスが崩れることにつながります。何でも食べられることが、健康のためにも大切です。

偏食を克服するために…

大人になってから偏食を克服するのはとても難しいことです。幼少期に何でも食べられるようにすることが大切です。

- ①幼少期の食体験が大切!
なるべくいろいろな食べ物や料理を食べさせましょう。
- ②料理の工夫を!
小さく刻んで形を見えなくしたり、好きな料理に加えたり…
- ③思いっきり褒めて!
食べられたことに自信を持たせてあげましょう。

給食では…

- ★いろいろな食材、料理を取り入れ、子どもの食体験を豊かにします。
- ★仲間と一緒に食べることで、苦手な食べ物も頑張つて食べられます。

大人の人もあきらめないで…

新たな気持ちで再挑戦してみてください。意外とすんなり食べられることも…。

「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けて!



みんな

楽しく食育!

秋の食



「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」・・・と秋の代名詞はたくさんありますが、やはり「食欲の秋」は欠かすことができません。秋になると気温が下がり、体温を維持するのにより多くのエネルギーが必要になります。でんぷん質や高タンパクの食材に恵まれる秋にしっかり食べて、寒い冬に備え、体にエネルギーを蓄えるために、秋は食欲が出てくるともいわれます。

秋はさまざまな食材に恵まれ、実りの秋ともいいますね。柿やリンゴ、キノコ、栗など味覚狩りを楽しむ人もいるでしょう。サツマイモ、サトイモ、ニンジン、ゴボウ、レンコンなどの根菜類も秋から冬にかけて旬を迎えます。

今回は、季節の野菜がたくさんあるさつまた汁を紹介します。秋の実りに感謝し、秋の味覚を楽しみましょう!

今月18日にセラトピア土岐で開催される「健康を守る市民の集い」食生活改善コーナーでも、旬の野菜・地元の野菜の紹介や料理の紹介をしています。ぜひお出掛けください。

「さつまた汁」

【材 料】(4人分)

大 根	100g	厚 揚 げ	60g
ニンジン	1/3本	ネ ギ	1本
ゴ ボ ウ	40g	だ し 汁	600ml
サツマイモ	40g	み そ	大さじ2
カボチャ	40g		

【作り方】

- ①大根、ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、サツマイモは半月かいはちよう切り、カボチャもほかの野菜に大きさをそろえて切る。ネギは斜め切りにする。
- ②厚揚げは湯通しし、サイコロの形に切る。
- ③だし汁を火にかけ、大根、ニンジン、ゴボウを加える。野菜が軟らかくなってきたら、サツマイモ、カボチャも加える。
- ④厚揚げを加えて煮、みそを溶き入れる。最後にネギを加えてひと煮立ちさせて火を止める。

次回は・・・食事の適正量について紹介します。