



月目標 小：好き嫌いせずなんでも食べよう

中：偏食を直そう

Table with columns for Date, Main Food, Dairy, Juice/Main Dish/Side, Red Foods (Blood/Meat), Green Foods (Body Balance), Yellow Foods (Heat/Power), and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, etc.).

※ 今月の学校給食費の口座振替は10月17日(月)です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の關係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和4年度
10月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

好ききらいをしないで

残さず
食べよう



みなさんは、食べものの好ききらいがありますか？
わたしたちは、食べることで活動したり、成長したり
しています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらい
をしないで残さず食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



「おいしそう」を引き出す。



家族や仲の良い友だちがおいしそうに食べていると、初めて食べるものへの不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

給食の時間に、苦手なものが食べられた、先生やお友だちと一緒においしく感じられた。という経験は、自信につながります。

ぜひ、経験をつんで、食べものに対する世界を広げていきましょう。学校給食でもそのお手伝いをしていきます。

好きな味付けや調理法でひと工夫

- ・ 油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみよう。
- ・ 自分好みの味付けを見つけよう。しょうゆがだめなら、ケチャップやカレー味は・・・？
- ・ 苦手なものに、好きなものを組み合わせよう。ピーマンはお肉と調理すると食べやすいよ。



圃場見学に行ってきました。

8月12日（金）に、JA中野市の方と一緒に「圃場見学」に行ってきました。

10月に使用予定の、りんごの畑です。この日の天気は曇りで、蒸し暑かったですが、りんご畑では農家の方が、一生懸命作業されていました。

りんご畑は「たかやしろ・見晴らし街道」沿いの中野市街地が見渡せるところにありました。

育てているりんごは りんご三兄弟（秋映、シナノスイート、シナノゴールド）やサンふじなどです。

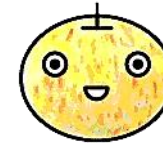
写真は、りんご三兄弟の長男（一番初めに収穫される）、「秋映」です。まだ色はほとんどついていませんが、10月中旬には濃い赤色になります。



〈長男〉
秋映



〈次男〉
シナノスイート



〈三男〉
シナノゴールド



【秋映】
「千秋」と「つがる」を交配させて作った、濃い赤色で少し酸味が強いりんご。硬くてシャキッとした歯ごたえです。



素敵な風景

りんご畑の木と木の間の道です。草がきれいに刈られていました。夏の間は、この草刈りがとても大変だそうです。



※ QRコードから、写真を見ることができます。

給食のレシピを紹介します。

【なめたけあえ】 4人分

- | | | |
|---------|--------|----------------------|
| ・ キャベツ | 100g | (作り方) |
| ・ きゅうり | 60g | ① 乾燥わかめを水でもどす。 |
| ・ にんじん | 10g | ② キャベツ、にんじんはせん切りにする。 |
| ・ 乾燥わかめ | 1.5g | きゅうりは小口切りにする。 |
| ・ なめたけ | 35g | ③ なめたけとしょうゆで、材料を和える。 |
| ・ しょうゆ | 小さじ1/2 | |

給食では、
10月19日(水)に
作ります。
お楽しみに。

