



# 食育だより



令和5年度 No.4 (9月発行)  
潮来市立学校給食センター

9月に入りましたが、残暑が引き続き厳しい時期です。体調を崩しがちになる今だからこそ、食事からしっかりと栄養をとって、健康に過ごしましょう。

## 9月のお米は、「一番星」です！

「一番星」は潮来市生まれの新品種で、茨城県オリジナル米です。極早生米といい、新米は関東一早いとされています。大粒で、食感はもちもちとしており、味はさっぱりとしているため、冷めてからもおいしさが変わらないことが特徴です。

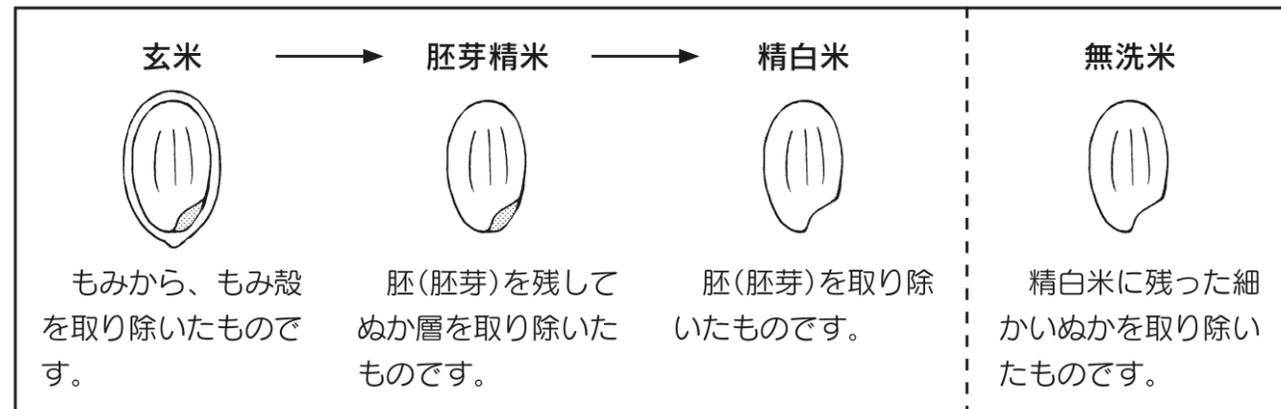
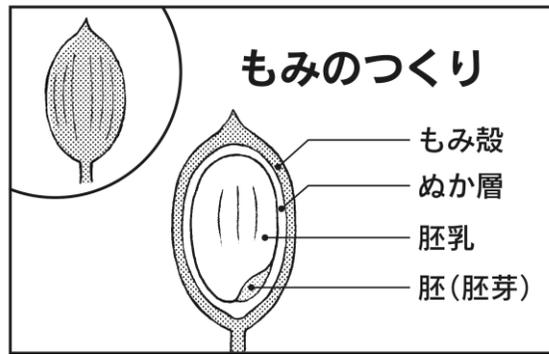
そんな「一番星」が今年も潮来市で収穫されました！ 普段の給食では、「潮来あやめちゃん」を提供していますが、9月の1か月限定で「一番星」の新米を提供します。

給食で、期間限定のおいしさを味わってください！



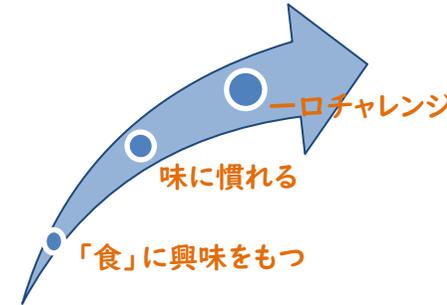
## 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



## 好き嫌いせず、何でも食べたい！

「好き嫌いせず、何でも食べてほしい」。この想いは、親の誰しも持っている気持ちではないでしょうか。学校では、みんながいるから食べられる！という場合もありますが、家で食べていないものは学校でも食べない場合もあります。家庭と学校の互いが関係し合っていると感じています。「まずは一口」というハードルを下げて、長い目で見て、チャレンジしてほしいです！



### 1. 食に対する興味をもたせる。

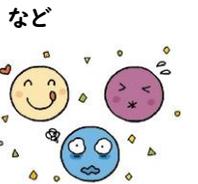
一緒に買い物へ行く、調理を手伝う  
苦手な理由を考えてみる など

### 2. 味に慣れる。

細かく刻む、好物に混ぜる など

### 3. 一口チャレンジ！

苦手な食べ物を意識したまま、向き合うことが大切です。



## 「おいしそう」を引き出す



子どもは、初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「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。

## 年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになることがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、繰り返し食べることで食べ慣れていくためと考えられています。苦手なものでも向き合う機会を作りましょう。



## ----- 苦手な食べ物を食べやすくする工夫 -----

例えば、ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。また、苦手な食べ物でも、味付けや調理方法を変えると食べられることもあります。食べやすくする工夫を実践して、少しずつ味に慣れていきましょう。

**ピーマン**  
切り方を縦にすると、繊維を切らずに済むので、苦みが抑えられます。油に通すことで、苦みを抑えられます。

**なす**  
切ってから水にさらすと、渋みを和らげることができます。また、濃いめの味付けでも、食べやすくなります。  
(例:カレー/ラザニア)

**トマト**  
皮や種が口に触るのが気になる場合は、皮を湯剥きし、種を取り除くと食べやすくなります。