



# 食育だより



令和元年度 10月号



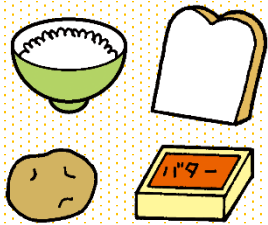
少しずつ秋の気配が増し、過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などいろいろな秋を楽しめて、活動も広がりますね。しかし、朝晩の気温の差も大きくなっていくので、体を冷やして風邪などをひかないように、体調管理にも気を付けましょう。



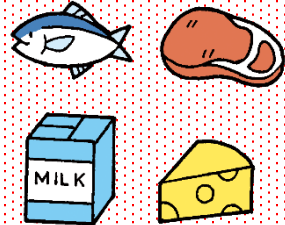
## バランスよく食べていますか？

私たちの体は、毎日の食事からつくられています。食品には私たちの命を保ち、体の成長を促し、活動するために欠かせない栄養素が含まれています。すべての栄養素をちょうどよい割合で含んでいる食品はないので、健康な体をつくるためには、いろいろな食品を組み合わせ、好き嫌いをしないできちんとした食事をとることが大切です。

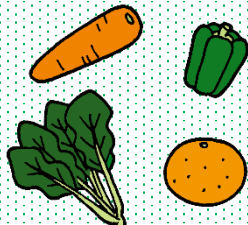
### エネルギーになる



### 体をつくる

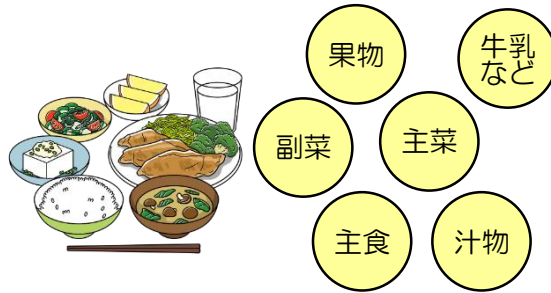


### 体の調子を整える



## 栄養バランスのよい食事

食事内容を決める時は主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると簡単に栄養バランスを整えることができます。コンビニなどで購入する時もサラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加し、できるだけこの6つをそろえるようにしましょう。



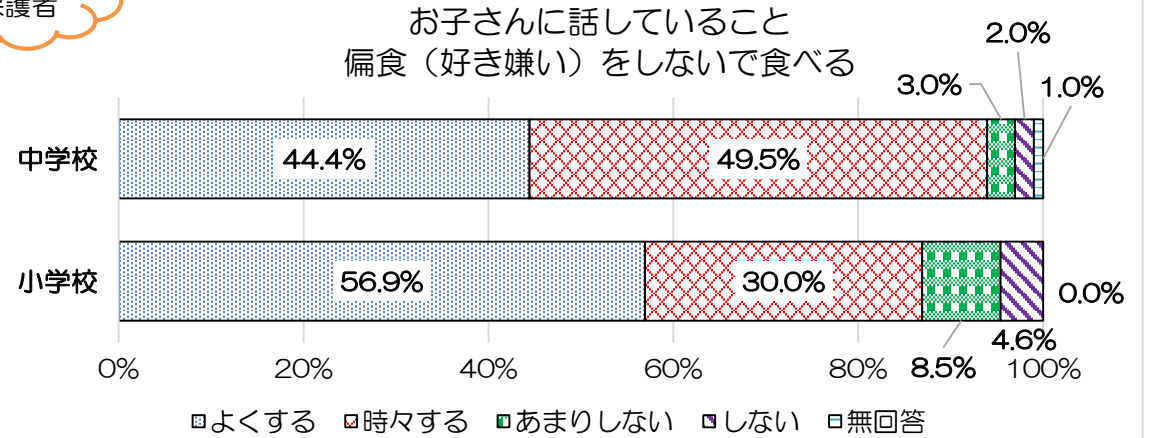
### 現代っ子の食事情

小中学生になると、習い事が増えたり、塾通いのため満足に食事がとれなかったり、部活動で夜遅い食事になったり、一人で食事をしたりする子供が増えます。また、子どもは、自分で食事のメニューを決めることはできません。大人が、バランスのよい献立を考えて料理を作り、きちんと食べさせたりしなければなりません。家庭の食事の仕方は、その子の将来の家族の食事にまで直結すると考えていただけると幸いです。

## 食生活に関する調査アンケート結果

7月に食生活に関する調査アンケートを市内小学5年生、中学2年生をもつ保護者に行いました。今月号は「偏食」に関する項目の結果をお知らせ致します。

保護者



「(話を)よくする」割合は半数以上と、小学校の方が中学校よりも高いものの、「よくする」「時々する」を合わせた割合では、中学校が小学校を上回りました。

子どもへの大人の声かけはとても大切です。その一言がきっかけで、給食でも口にすることができる後押しになります。また、完食をすることがすべての美德ではありませんが、好き嫌いをし、栄養が不足してしまうことは心配です。成長期の今だからこそ、偏食をせずに一口でも食べてもらえるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

## 克服のための3ステップ

### 1. 食材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 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。

味に慣れる

「食」に興味をもつ



## 給食レシピ de 野菜を食べよう!

### カレーサラダ

| 【材料 (4人分)】 |         |
|------------|---------|
| ハム         | 2枚      |
| きゅうり       | 60g     |
| にんじん       | 35g     |
| もやし        | 120g    |
| ピーマン       | 25g     |
| 白コショウ      | 少々      |
| サラダ油       | 大さじ1弱   |
| 酢          | 小さじ1強   |
| カレー粉       | 小さじ1/2弱 |
| 塩          | 少々      |

### 【作り方】

- きゅうりは斜め半分で薄切り、にんじんは千切り、ピーマンは細切り、ハムは短冊切りにする。もやしはよく洗っておく。
- ①を混ぜ合わせておく。
- 1を茹でざるにとり、氷水にさらして冷めます。冷めたら、水気をよく切っておく。
- ①と和えて完成!