



月目標 : 小学校: 好き嫌いせず何でも食べよう 中学校: 偏食をなくそう

Table with columns for Day, Main Food, Drink, Dish Name, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, etc.). Rows include various meals like 'ごはん', 'コッパン', and 'ミネストローネ'.

* ごはんは 大妻入りです。

* 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和7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

今月の
目標

小学校:好き嫌いせず何でも食べよう
中学校:偏食をなくそう



好ききらいを克服して

いろんな食べ物にチャレンジ!



野菜が苦手な人へ

においがきらい、食感がきらいなど様々な理由で、苦手な食材によくあげられる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから種類を増やしていきましょう。

おすすめ料理



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにしたり細かく刻んだりしてみるとコクや甘みを感じる仕上がりになります。



魚が苦手な人へ

生臭さや骨がきらいという理由は料理の時の一工夫で食べやすくなります。成長期に必要な栄養がたくさん含まれているのできちんと食べたいですね。

おすすめ料理



シーフードグラタン

骨を取り除き、チーズやマヨネーズなどを合わせてグラタン風に焼いてみると食が進みます。塩こしょうなどの下味をつけることも効果があります。

偏食と好き嫌い



偏食を克服するには

- ・食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。
- ・野菜づくりをしたり、一緒に買い物をして、食事づくりに参加させて食品や料理への興味・関心を高める。
- ・調理法や形も変えて試してみる。
- ・無理に好きにならなくてもよいが、味わってみる必要はあることを伝える。
- ・1回食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスする。

「好き嫌い」と区別の難しい面はありますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いがとくにはっきりし、その程度も激しい場合をいうことが多いようです。

食べ物の好き嫌いは程度差はあれ、誰にでもありますが、偏食がひどくなって特定の食品しか食べない状態が続いてしまうと、成長や発達に必要な栄養素がとりにくくなるばかりか、社会生活でも支障をきたしてしまいます。無理強い禁物ですが、長い目で見守りながら機会を見つけて克服できるように働きかけてみることも大切でしょう。

おうちで「ひくシオたすベジ」にチャレンジ

減塩

「9つのコツ」

食べる時

- 1 調味料は料理の味をみてから
- 2 調味料は「かける」より「つける」
- 3 麺類の汁は全部飲まない



作るとき

- 4 旬の新鮮食材で、素材の味を生かす
- 5 だし、酸味、香味で薄味でもおいしく
- 6 汁物は具たくさんに



選ぶとき

- 7 加工食品は塩分量に気を付ける
- 8 減塩調味料・食品を上手に利用する
- 9 外食や弁当は表示で塩分量を確認する



今月の献立から

《なめたけ和え》

(4人分)

材料	分量	作り方
キャベツ	100g	1 糸寒天は、水で戻す。 2 キャベツと人参は千切り、きゅうりは輪切りに切る。 3 1と2をなめたけと和えて、薄口しょうゆで味を調える。
きゅうり	60g	
人参	12g	
糸寒天	1.2g	・野菜は生でも加熱してもできます。 ・糸寒天は乾燥わかめに変えてもいいです。 ・なめたけのうまみで調味料を減らす工夫をしています。
なめたけ	35g	
薄口しょうゆ	小さじ1	

