

月目標：好き嫌いせず何でも食べよう。



Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, and various food categories (Red meat, Green vegetables, Yellow vegetables, etc.) with corresponding nutrient values.

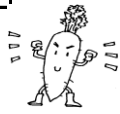
※ごはんは大麦入りです。

※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 10月

こんげつ もくひょう
~今月の目標~
すきらい なん た
好き嫌いせず何でも食べよう
(偏食をなくそう)

野菜は健康の主演



おとな こども
大人も子供もあわただしい毎日を送っている現代、間食や外食が増え、食生活もくずれがちになって
います。特に、野菜は意識して食べないと不足してしまいます。家庭で一番 食卓に上がる野菜料理
は、サラダと野菜炒めといわれます。煮物は手間がかかるから、敬遠されているとか。また、野菜は肉
や魚ほど食欲がわかないからと言って敬遠されていることもあるのだそうです。

やさい た
野菜を食べるとカゼやストレスに
たい ていこうりょく びょうき
対する抵抗力がで、病気に
かかりにくくなります。



やさい ふく しょくもつ
野菜に含まれる食物せんいは、
ちょうなか 腸の中をきれいにする働き
があります。



野菜の栄養がとれる、上手な食べ方

りよくおうしよくやさい あぶら
緑黄色 野菜は油で
ちょうり 調理すると、ビタミンAの
きゅうしゅう 吸収がよくなります。

やさい
野菜は、ゆでたり煮たりすると、
カサが減ってたくさん食べる
ことができます。

にじる なか えいよう
煮汁の中に栄養がとけている
ので、スープにして飲むとよい
ですね。

日本型食生活を見直しましょう

にほんがたしよくせいいかつ いちじゅうさんさい いちじゆ
日本型食生活とは、一汁三菜または一汁
うごさい きほん
五菜 が基本となっています。
ごはんのみそ汁におかずが3品、または5品
にほんじん むかし しよくせいいかつ
が日本人の昔からの食生活でした。おかずが
ひん おお おも きせつ や
5品というのと多いように思いますが、季節の野
さい つけもの ににまめ じょうびさい
菜の漬物やつくだ煮、煮豆などの常備菜も1
ひん かぞ
品のおかずに入ります。
にほんがたしよくせいいかつ ようふうか
「日本型食生活」をして洋風化されている
わたし しよくせいいかつみなお
私たちの食生活を 見直しましょう。

たとえば、ご飯物の場合、食卓の配膳は下のようになります。

- ①ご飯 麦や玄米もいいですね。
- ②汁物 吸い物のことです。野菜をたくさん入れましょう。
- ③香の物 野菜を漬けたもの。塩分や保存料に気をつけたいですね。
- ④魚や肉・卵 たんぱく質源として大切ですね。
- ⑤野菜や豆類 ビタミン、ミネラル源として、たくさん食べましょう。

偏食を直すにはどうしたらよいのでしょうか？

かぞく なか す きらい
家族の中に好き嫌いはありませんか？

子どもは大人の食べ方を見ています。大人が好き嫌いを認めてしまつては子どもも食べる努力をしませんね。好き嫌いは家族でなくす努力をしましょう。



た もの かんしん も
食べ物に関心を持たせてみませんか？

一緒に買い物に行ったり、料理をしたり。自分で作ったものはおいしいにちがいありません。



す
好きなものばかりの食卓になっていませんか？

残さないからといって好きなものばかりの食卓になっていませんか。いろんな味や食感を知ることで食経験を積みましょう。



むりじ
無理強いしていませんか？

いやな思いをして食べたことで嫌いになってしまうものもあります。どうしても食べられない時は体を動かすなど、食欲を目覚めさせる別の方法を考えて。



しょくじ ば たの
食事の場を楽しめるものに！

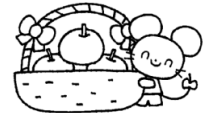
楽しく食べることが最大の調味料。食事に場の楽しい雰囲気づくりを忘れないでください。



たくさんの食べ物や料理を知ること、味わうことで食経験を増えていきます。食経験の豊富な子ほど新しい食べ物に出会ったとき、「食べてみよう」という意欲が生まれてくるのだそうですよ。



リンゴの畑に行ってきました！！



10月から給食にも登場するりんご。市内でもたくさん作られています。



8月の中旬はまだ色付いていない



リンゴでしたが・・・



給食センターのホームページができました！！ぜひアクセスしてください。毎月の献立表も見られます。

9月の終わりには真っ赤に色づいていました。(「秋映え」です)給食でも登場予定！