

# 食育だより



令和5年度 11月号

男鹿市立小中学校南部共同調理場

10月20日のごはんに、今秋デビュー2年目の秋田米新品種「サキホコレ」が使用されます。サキホコレは、大粒で白く、つやのある見た目や上品な香り、かむほど広がる甘みが特徴だそうです。味わっていただきましょう。

## 目指せ！食べ残しゼロ特集 ～②食べる時のひと工夫～

皆さんは、苦手な食べ物がありますか？苦手な食べ物として、体をつくる「大豆」「大豆製品」「チーズ」「ひじき」や、体の免疫力を高める「きのこ」や「野菜類」が、苦手な食べ物としてよくあげられます。運動や勉強のパフォーマンス向上のためには、栄養バランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物を食べられるようになりたい人は、次の2つのポイントを試してみてくださいね。

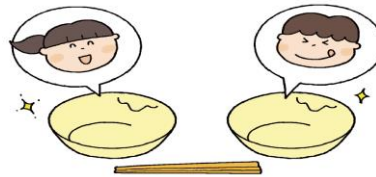
### ポイント1 苦手な食べ物に「ひと工夫」

- ・鼻をつまんで食べる…香りを減らす。
- ・他の食べ物とセットで食べる…味を和らげる。
- ・目をつぶって食べる…見た目の情報を減らす。
- ・かむ回数は最初は「少ない回数」から…味を感じづらくする。  
※かまなくて飲み込むと、窒息の危険があります。  
必ず最低限はかむようにしてください。
- ・ほんの「少しの量」から始める…味を感じづらくする  
最初は箸先くらいの量からでも大丈夫です。

### ポイント2 「繰り返す」

- ・毎日少しずつ「食べてみる」と、だんだん感覚に慣れていきます。
- ・食べられたら、少しずつ「かむ回数」を増やしたり、「一度に口に入れる量」を増やしていきます。  
だんだんと工夫がなくても食べられるようになります。

### 感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

## おうちで学校給食 ＊チリコンカン＊



◇分量（4人分）

- ・ウインナー・・・30g
- ・豚ひき肉・・・150g
- ・酒、こいくちしょうゆ・・・5g
- ・おろししょうが、おろしんにく・・・少々
- ・にんじん・・・1/2本
- ・たまねぎ・・・1個
- ・大豆（水煮）・・・60g
- ・ミックスビーンズ（水煮）・・・30g
- ・カットトマト（缶）・・・160g
- ・バター（炒め用）・・・少々
- ・中濃ソース・・・20g
- ・ケチャップ・・・20g
- ・コンソメ・・・1.2g
- ・粉チーズ・・・8g
- ・チリパウダー・・・少々

◇作り方 ①にんじんとたまねぎをみじん切りにする。

- ②バターでウインナーと豚ひき肉を炒める。酒、しょうゆ、しょうが、んにくを加えて炒め、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ③豆類、トマト、調味料を加えて15分ほど煮込んでできあがり。