

食育だより



令和6年10月号

男鹿市立小中学校南部共同調理場

苦手な食べ物にチャレンジ～10月は食品ロス月間～

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。

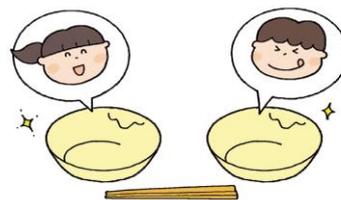
ポイント1 苦手な食べ物に「ひと工夫」

- 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。
※かまないで飲み込むと、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
最初は箸先くらいの量からでも大丈夫です。

ポイント2 「繰り返し」

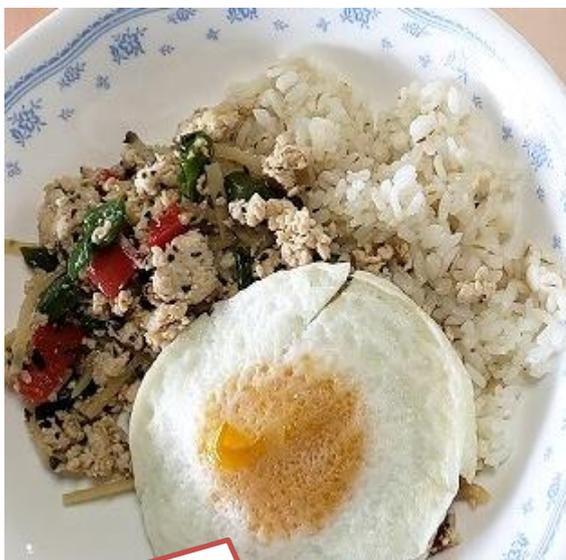
- 毎日少しずつ「食べてみる」と、だんだん感覚になれていきます。
- 食べられたら、少しずつ「かむ回数」や「一度に口に入れる量」を増やしていきます。
だんだん工夫がなくても食べられるようになります。

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 *ガパオライス*



◇分量（4人分）

- 鶏ひき肉・・・200g
- サラダ油・・・5g
- おろしにんにく・・・少々
- たけのこ（水煮）・・・60g
- ピーマン・・・40g
- パプリカ（赤）・・・40g
- こいくちしょうゆ・・・10g
- しょうつる・・・5g
- オイスターソース・・・5g
- 砂糖・・・2.5g
- バジル・・・少々
- 一味唐辛子・・・少々
- ごはん・・・人数分
- 卵（目玉焼き用）・・・4個

- ◇作り方 ①たけのこは千切り、ピーマンは角切りにする。
②油でひき肉を炒め、にんにくを加えて炒め、たけのこピーマンを加えて更に炒める。
③調味料で味付けをし、ごはんにかける。

目玉焼きをのせていただきます

