

給食だより

令和7年9月30日
大田区立清水窪小学校
校長 竹花 仁志
栄養士 吉澤 琉菜

10月の給食目標

好き嫌いをなく食べましょう

みなさんは、食べ物の好ききらいはありますか？わたしたちは食べることで、元気に活動したり成長したりしています。毎日を元気にすごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べましょう！

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

10月14日、15日、16日、17日の4日間で、いつも食べているお米と、違う銘柄のお米を提供する予定です。

お米の銘柄は、

- ・山形庄内はえぬき（いつも出している銘柄）
- ・北海道ゆめぴりか
- ・福島会津コシヒカリ
- ・青森青天の霹靂

です。

※価格高騰や入手困難な場合は、変更する場合があります。

給食委員会で、お米を選び、それぞれの特徴をまとめて、ポップ作りをしました。

産地や特徴を知り、実際に食べてみて、どのお米が好みだったかを1階算数室前にて、投票を行います！

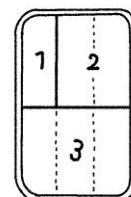
10月10日は

ぜんこうえんそく

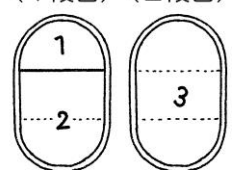
全校遠足！



栄養バランスの
よい
弁当の詰め方



(1段目) (2段目)



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。