

給食だより

令和8年9月30日
大田区立清水窪小学校
校長 志賀 克哉
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、食べ物の好き嫌いがありますか？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。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌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

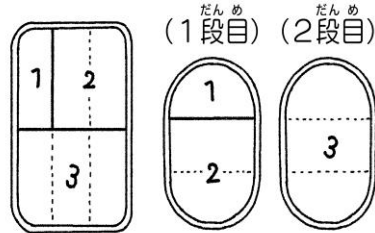
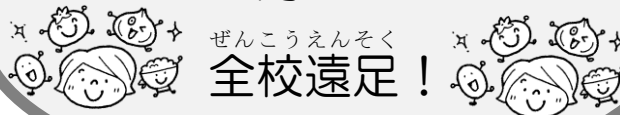


苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

いもようかん

東京都・浅草(台東区)発祥の「いもようかん」。浅草の問屋が「くずさつまいも」の使い道に頭を悩ませていました。どうにか、くずさつまいもを活用できないかと和菓子職人に相談し、当時は高価で庶民の口に入らなかった練りようかんの代わりに作ったのが「いもようかん」です。10月19日の給食で提供します。お楽しみに！

10月16日は



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。