

た もの たい せつ  
食べ物を大切にしよう



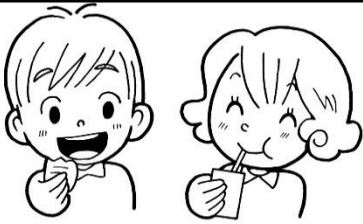
皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



10/30 食品ロス削減の日

給食室でも、食材が無駄にならないよう大切に使っています。そして、作った給食が残食にならないよう献立作りも工夫しています。それから、給食で出た残さいなどは生ごみ処理機で処理され、水となって有効資源として使用されています。



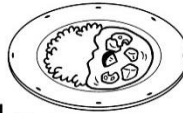
好ききらいを克服して  
いろんな食べ物にチャレンジ！



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

おすすめ  
料理



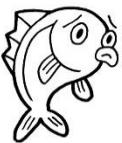
野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！

食わずぎらいを  
していませんか？



「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？ はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか？ 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。

おすすめ  
料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！

きれいなものを  
好きになる  
方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる

- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

ゆうき給食とどけ隊通信

10月は寺沢さんのじゃがいもと長ねぎを使わせていただく予定です。じゃがいもは「男爵」と「きたあかり」です。楽しみにしててくださいね。また、お米は収穫の時期になりました。人参もすくすく育っています！ステッカーが出来上がりました！Facebookのぞいてみてください！

