

# 10月 食育だより

令和5年度 10月号

毎月19日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

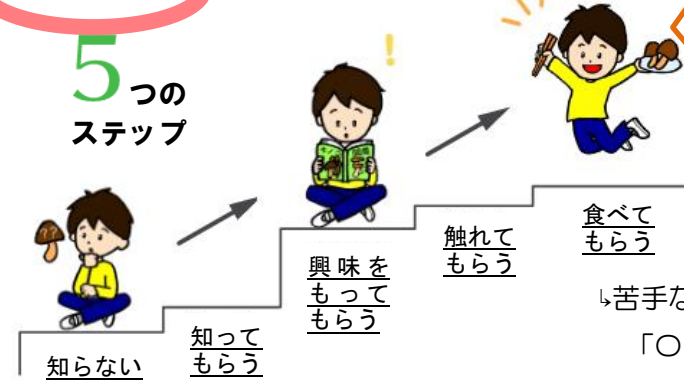
今月の給食目標 好ききらいなく何でも食べよう



## ● 苦手な食べ物にもチャレンジできるようになろう

わたしたちは、毎日の食事ですべての栄養素から骨や筋肉、臓器などが作られ活動しています。さらに小・中学校の時期は、体も心も大きく成長する時期なので、いろいろな種類の栄養素を食べ物からとれるとよいです。何でも食べられることは健康な証です。苦手な食べ物がある人もひとくちチャレンジする気持ちをもつことから始めてみましょう。

### ～小学生編～ 食べない子が変わる



1つの食材を食べられるようになるのに半年～数年かかる場合があります。特に大切なのは、「興味をもたせる」ことです。興味をもつ前に「食べてみたら？」はハードルが高い可能性があるため、今はどの段階なのか観察してみましょう！

↓苦手な可能性があるものは予告をする  
「〇〇〇が入っているけどおいしいよ」

↓食材や料理のことを知らない 「(この食べ物の) 名前知ってる？」  
「これってどんな味がすると思う？」

### ～中学生編～ なりたい自分に近づく



体調がよくなる  
成長・勉強・スポーツ  
できることが増える

今年度、笠間市内で実施した食生活に関する調査では、中学生の朝食摂取率は85.8%、給食を残さず食べようと思う割合は92.9%ですが、いずれも中学生になると数値が下がる傾向にあります。なりたい自分に近づくために、毎日の食事を大切にしましょう。

- ・好ききらいはあって当然！ **スモールステップの積み重ね** で食べられるようにしましょう。
- ・「意外とおいしかった！」と **プラスギャップ** がもてるようにしましょう。
- ・周りの人も、 **おいしく食べている姿** を見せましょう。



## 茨城をたべよう献立



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
10月15日(日)	10月15日から21日

### 10月の食材『はくさい』

【献立名】 ごはん 牛乳 ぶりのにんにくしょうゆ焼き はくさいの和え物 とん汁  
10月12日 実施予定

茨城県は、全国の中でもはくさいの生産が盛んであり、毎年、全国の出荷量の約30%を占めています。特に県西部は、平地が多く土地がよく肥えており、はくさいの生産に適しているため、日本有数の産地として知られています。



### 茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～はくさいの和え物～

【材料・4人分】

はくさい	120g	1cm幅に切る
こまつな	50g	2cm幅に切る
にんじん	10g	千切り
サラダチキン	20g	
白いりごま	適量	
かつお節	2g	
ポン酢	10g (小さじ2)	

【作り方】

- ① 野菜はそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ② サラダチキンは細かくきざみ、野菜と混ぜる。
- ③ ②にごまとかつお節をふり入れて、ポン酢で調味をする。

そのほか 10月においしい茨城の野菜・果物

はくさいのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

トマト・さつまいも・チンゲンサイ・れんこん・みず菜・レタス・ピーマン・奥久慈なす・ズッキーニ・にら・<sup>せんごく</sup>千石きゅうり・ハーブ・メロン・梨・栗・ぶどう・りんご・フルーツほおずき

### おい 美味しお献立 ～毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)～

減塩ポイント「加工食品を控え、手作りを心がけよう」 10月19日実施予定

外食や加工食品は、はっきりとした味付けが多く、その味付けに慣れてしまうとす味に物足りなさを感じてしまいます。旬の食材を中心に、素材本来のうまみを味わうようにしましょう。

【献立名】 ごはん 牛乳 いわしの甘酢あんかけ

こんぶのごま風味和え 豆乳みそ汁