



きゅうしょくだより

令和2年 5月
宝立小中学校
1～6年用

風薫るさわやかな季節になってきました。休業の間、規則正しい食生活を心がけていましたか？生活リズムが崩れると、頭がぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。元気に登校できるように「早寝・早起き・3食バランスよく食べる」ことを意識しましょう！

今月のテーマ

「すききらいをしないで食べよう」

まずは一口食べてみよう！



すききらいしないで食べると、色々な食べ物から栄養をとることができます。体が大きく成長する今の時期は、たくさんの栄養を体に取り込むことが大切です。苦手だから食べないのではなく、まずは一口食べてみましょう！

「苦手」を「好き」にかえるには…。

- ① 家族や友達と楽しく食べる
- ② おなかを空かせて食べる
- ③ 苦手な食べ物を使って料理を作ってみる
- ④ 「旬」の一番おいしい時期に食べてみる



他にもお手伝いをしたり、野菜を育てたりすることも苦手な食べ物が好きになるきっかけになります。



Cooking ～ウィンナーパンケーキ～

主食・主菜・副菜が一度にとれる一品です。朝ごはんにおすすめです！

材料（2人分）

ホットケーキミックス 50g
 ウィンナー 3本 ぶつ切り
 玉ねぎ 1/6個 スライス
 ミニトマト 4個 半分に切る
 いんげん 2本 ぶつ切り
 卵 1個
 とろけるチーズ 適量
 マヨネーズ 適量
 油 適量

作り方

- ① ホットケーキミックスと卵は混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、①を流しいれる。ウィンナー、玉ねぎ、いんげん、ミニトマトをバランスよく配置する。
- ③ 両面を焼き、火が通ったら、とろけるチーズをのせ、さらにマヨネーズをかける。チーズがとろけたらできあがり。
 （お好みでコーンやアスパラガスを入れてもおいしいですよ！卵のかわりにトマトジュースを入れるとピザ風になります。）



給食だより

令和2年 5月
宝立小中学校
7～9年用

風薫るさわやかな季節になりました。長い休業の間、規則正しい生活をしていましたか？生活リズムが整っていると、勉強や部活に集中して取り組むことができます。「早寝・早起き・3食バランスよく食べる」ことを意識しましょう！

今月のテーマ

「好き嫌いをしないで食べよう」

まずは一口食べてみよう！



苦手な食べ物の「味」を知っていますか？思い込みで苦手を増やしていませんか？食べられないと思っている食べ物も、一口食べてみるとおいしいかもしれません。また、味の感じ方は「年齢」によっても変わります。大人になった時に「苦手」が「大好き」になることも…。そのためには色々な味を知る必要があります。食わず嫌いをしている人はまずは一口食べるところからはじめてみましょう！

味覚小話「大人の味」

ブラックコーヒーやゴーヤ、薬味などは「大人の味」とよく言われます。大人はおいしく感じるけれども子どもは苦手、というのが「大人の味」になります。大人になるにつれておいしいと感じるようになるのは、人間の「本能」が関係しています。



苦みや酸味、くせのある香りは「毒がある」「腐っている」と本能的に感じ取り、身を守るために苦手に感じます。

大人になると、苦みや酸味のある食べ物も経験から安全だと理解し、味にも慣れているのでおいしいと感じるようになります。



Cooking ～ウィンナーパンケーキ～

主食・主菜・副菜が一度にとれる一品です。朝ごはんにおすすめです。作ってみてね！

材料（2人分）

ホットケーキミックス 50g
ウィンナー 3本 ぶつ切り
玉ねぎ 1/6個 スライス
ミニトマト 4個 半分に切る
いんげん 2本 ぶつ切り
卵 1個
とろけるチーズ 適量
マヨネーズ 適量
油 適量

作り方

- ① ホットケーキミックスと卵は混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、①を流しいれる。ウィンナー、玉ねぎ、いんげん、ミニトマトをバランスよく配置する。
- ③ 両面を焼き、火が通ったら、とろけるチーズをのせ、さらにマヨネーズをかける。チーズがとろけたらできあがり。
(お好みでコーンやアスパラガスを入れてもおいしいですよ！卵のかわりにトマトジュースを入れるとピザ風になります。)

