



# 給食だより

平成 28 年 10 月  
宝立小中学校  
1～6 年生用

すずしい季節になりました。いよいよ、後期がスタートしますね。  
半年がおわって、給食当番のしごとをしっかりとこなす人や、毎日もりもり食べている人が増えました！とてもステキなことですね。後期もいろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。

## 10月の給食目標 すききらいしないで何でも食べよう！！

みんな、1つは二ガテな食べものがあるもの。食べなくちゃいけないのはわかってるけど・・・という人！  
こんな工夫をためてみよう！

●たべてみたら  
おいしいかも

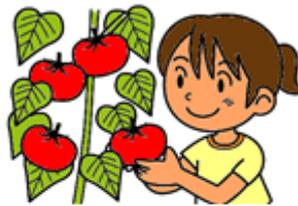
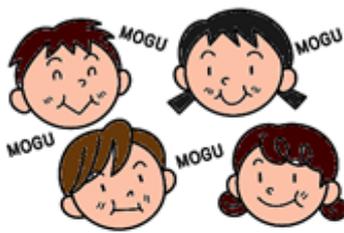
●みんなといっしょなら  
たべられるかも

●じぶんでつくとおなじものをたべても  
おいしさがなんばいにもアップするよ

一口食べてみる

みんなで一緒に食べる

自分で野菜を育てたり料理を作ってみる



旬のものを食べる

お腹をすかせてから食べる



ほかにも

調理方法を変える

●いためたり、やいたり、あげたり…  
「しょっかん」「かおり」がかわるよ

好きなものと食べる

●しゅんだと、うまみがつよくて  
にがてなあじがすくないよ

●おなかがすいているといつもより  
おいしく感じるよね

すきな食べものが  
ふえるといいね



おしらせ

10月 とちゅうから

“新米” になります！！

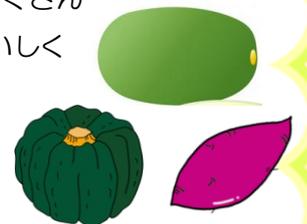
10月15日ごろ、給食のおこめが新米になります。  
新米の味をしっかりとあじわいましょう。たのしみにしてね！

給食のお米は珠洲産コシヒカリ100%！！

## 給食かわらばん

地域の方から旬の野菜をたくさん  
いただき、9月の給食で、おいしく  
いただきました。

ありがとうございました。  
(HPにも紹介があります)





# 給食だより

平成 28 年 10 月

宝立小中学校

7～9年生用

すすしい季節になりました。いよいよ、後期がスタートしますね。

半年が終わって、7～9年生はほとんど毎日完食！苦手なものでもしっかり食べてくれていますね。

## 10月の給食目標 好き嫌いしないで何でも食べよう！！

なんでも食べてくれるみなさんにも、苦手な食材がきっとあるはず！

食べなくちゃいけないのはわかってるけど・・・という人！食べやすい方法・工夫を探してみよう。

### ～ 好き嫌いを克服するポイント ～

#### ① 苦手な理由をしよう

何が苦手なのかがわかれば工夫ができますね。

苦手なのは・・・？

□味 苦み・えぐみなどは、“毒や未熟なもので、体に害がある”と脳が感じるようになっていきます。味を感じる味蕾（みらい）の感覚が鋭いみんなにとっては、大人よりも苦手な味を強く感じてしまうのですね。

→旬のもの・新鮮なものを食べる。下処理をしっかりする。香辛料などで味つけを工夫する。

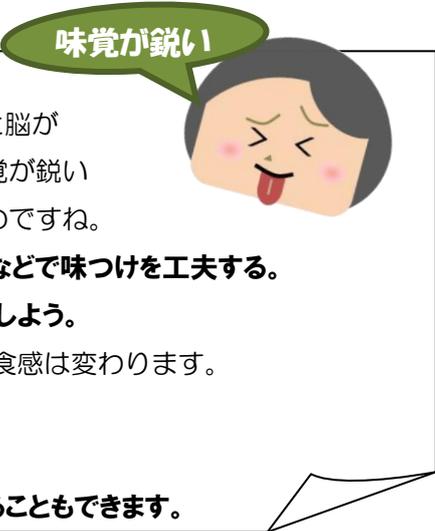
何度も食べて味に慣れると、気にならなくなります。何度も挑戦しよう。

□食感 生のまま・炒める・煮る・揚げる・蒸すなど、調理方法で、食感は変わります。

→いろいろ試してみよう。食べやすい料理を見つけてみよう。

□香り →加熱すると香りが変わったり、強くなったり弱くなったりします。

ほかに、香辛料を使って、苦手な香りが気にならないようにすることもできます。



#### ② 育ててみよう・作ってみよう

自分で育てたり、苦手食材を使った料理を作ってみたり。

苦手なものでも自分でやってみると、不思議と食べられたりしますよ。お試しあれ！



お知らせ

**10月 中旬から**

**“新米”になります！！**

10月15日ごろ、給食のおこめが新米になります。新米の味をしっかりとみしめて味わいましょう。楽しみにしててね！

給食のお米は

珠洲産コシヒカリ100%です！！

## 給食かわらばん

地域の方から旬の野菜をたくさんいただき、9月の給食で、おいしくいただきました。

ありがとうございました。

(HPにも紹介があります)

