

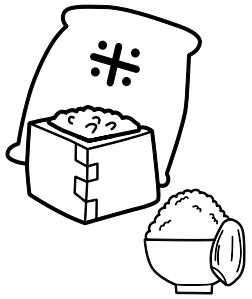
給食だより



令和2年
10月号

令和2年10月1日

門前共同調理場



お米の『新米』の季節をむかえました。炊きたての新米は、味も香りも格別です。よくかんで食べると、お米の甘みやおいしさをじっくり味わうことができます。『米』という字は、“八十八”と書きます。農家の人たちが、おいしいお米になるまで、手間ひまをかけて大切に育てていることから、この字ができたと言われています。今年も、たくさんのお米が収穫されたことに感謝し、秋の味覚を味わいましょう！

好ききらいしないで 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



食わずきらいをいませんか？

「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？以前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、食わずき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。

どうしてきらいなの？ 原因を探ろう

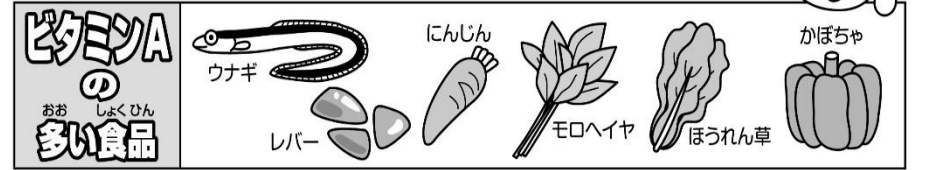
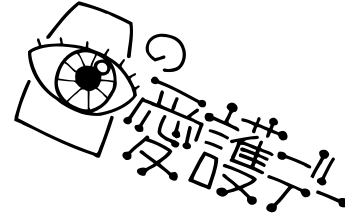
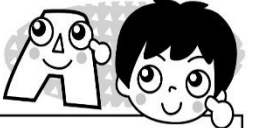
- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験を つんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。

目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。

目を大切に！



秋に美味しい野菜

食べ物に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



あとかたづきれいな後片付けは、あいがとうの気持ちです。

いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理してくれた人など）への感謝の意味があります。後片付けは感謝の気持ちをこめて、きれいにしましょう。



忘れられがちな配膳台。準備をしっかりとすれば一番よごれているはず。最後に台ふきできれいにふきましょう。