

平成27年4月30日

港区立青山小学校

校長 廣瀬維雄

栄養士 松原正枝

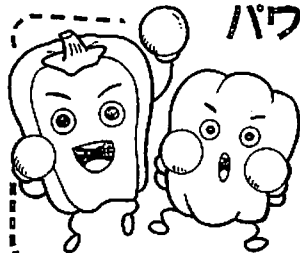
5月の給食目標は

「好き嫌いなく食べよう」です。

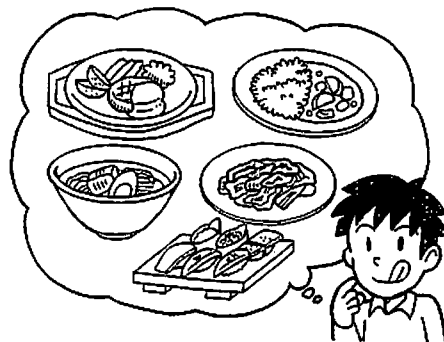
いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いな物でも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



パワフルピーマンくんを食べよう



ほくのことが、キライっていう人がたくさんいるのは、さみしいなあ～。
かぜのばい菌をやっつけたり、肌が元気になるビタミンCはいちごちゃんよりも多いんだよー!! ほくのことを好きな人もキライな人も、もっといっぱい食べてね。



好きなものばかり食べてもいいの!?

アンケートなどでは、好きな料理の上位には、カレーライスや肉料理、ラーメン、スパゲッティなどがよくあげられます。食品は適度な量と栄養のバランスが大切ですので、不足しやすい野菜料理などもきちんと取り入れて食べることが大切です。



魚をおいしく食べる方法

- ・新鮮な魚を選びましょう。
- ・生臭みが強い魚は、味噌や生姜、カレー粉などを使って調理しましょう。
- ・骨が気になる小魚は、揚げものにすると食べやすくなります。

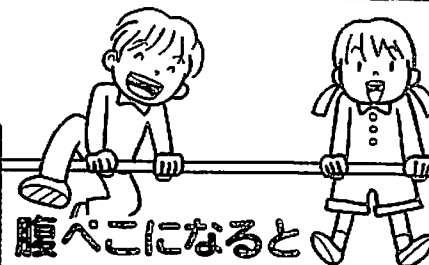


野菜と仲よくなろう

野菜がらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか?

油いっぱい料理ばかり食べていませんか?

から揚げやフライドポテトなど油いっぱいの料理を食べすぎると、脂質のとりすぎになるので気をつけよう!



腹ぺこになると何でもおいしく食べられるよ!

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか? 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きらいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。

適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。

牛乳がらいの人こんな工夫をしよう!

- ミルクゼリーや牛乳寒天にして、おやつに利用する
- 季節の果物を加えてジュースにしてみる
- シチューやグラタンなどの料理に入れる