

9月給食だより

●発行日●平成27年9月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

なつやす お きょう がつき はし べんきょう あたら ちょうせん
夏休みが終わり、今日から2学期の始まりです。勉強やスポーツ、新しいことに挑戦
していくためには健康が大切です。生活のリズムを整えるとともに、偏食をせず、いろ
いろなものをバランスよく食べるように心がけましょう。

へんしょく 偏食をなくそう

す きら しょくじ ないよう かたよ へんしょく きら
好き嫌いなどがあり、食事の内容が偏っていることを「偏食」といいます。嫌いなもの
を食べないということだけでなく、好きなものばかりを食べ続けることも偏食です。

ほんとう きら 本当に嫌い？

食べず嫌いだったり、小さい頃に食べなかったから今も嫌いだろうと決めつけてしまったりしませんか？成長につれていろいろなものが食べられるようになることは珍しくありません。大人がおいしく食べている姿をみているうちに食べてみようという気持ちになることもあります。



じぶん 自分でつくってみよう！

栽培・収穫・調理などをしているうちに、その食材に興味があわくことがあります。また、自分がつくったものを他の人がおいしく食べてくれることはとても嬉しいものです。自分でつくる体験を試みましょう。



ちょうり くふう 調理の工夫を！

苦手なものも細かく切ったり、下ゆでをしたり、好きな味付けの調理にしたりすると食べられることがあります。素材の味を生かした料理をおいしく食べてもらいたい気持ちもありますが、最初は食べやすい調理で苦手意識をなくすのも一つの方法です。



た おやつを食べすぎ？

食事の前におやつを食べすぎていませんか？食事のときに空腹になっていないと、好きなものだけ食べて、もうおなかがいっぱいだからといって苦手なものを残してしまうということになりかねません。おやつは量と時間を考えましょう。



へんしょく かいぜん むりじ くふう
偏食はすぐに改善できないこともあります。無理強いをせず工夫や
声かけを続けていくことも必要です。どうしても苦手な食べられない
ものがある場合は、不足する栄養素を他の食品で補うようにしましょう。

