

9月給食だより

●発行日●平成28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

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。

偏食をなくそう

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。

本当に嫌い？

食べず嫌いだったり、小さい頃に嫌いだったものは今も嫌いだと決めつけていたりしませんか？嫌いだったものでも、食べているうちに食べられるようになることは珍しくありません。まずは、「嫌いだから食べない」を「嫌いでも食べられる」にしましょう。



自分でつくってみよう！

自分がつくったものは収穫の喜びや達成感などが加わり、普段以上においしく感じる場合があります。また、他の人がおいしく食べてくれることは嬉しいものです。自分でつくって食べる体験をしてみましょう。



違う料理なら食べられる？

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。



おやつの食べすぎ？

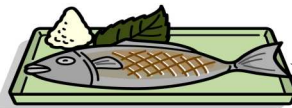
食事の前におやつを食べすぎていませんか？おなかですいていないと、好きな物は残さず食べただけれど、もうおなかがいっぱい！と苦手なものは食べずに終わってしまうこともあります。おやつは時間と量を考えて、食事の前にはおなかですいてるようにしましょう。



偏食をせず、栄養素のバランスがよい食事をめざしましょう！

副菜

(野菜・きのこ類・海藻類など)



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

主食

(ご飯・パン・麺など)



汁物

野菜・きのこ類・海藻類などをたっぷり入れましょう。

偏食をすぐになおすのはむずかしいかもしれませんが、できることからやってみましょう。どうしても食べられないものがある人は、不足する栄養素を他の食品で補うようにしましょう。