

9月給食だより

令和8年度 9月
福島市南部学校給食センター

まだ暑さが残る時期ですが、体はゆっくり秋に向かっていきます。給食でも季節の味をとり入れながら、子どもたちの元気を応援します。

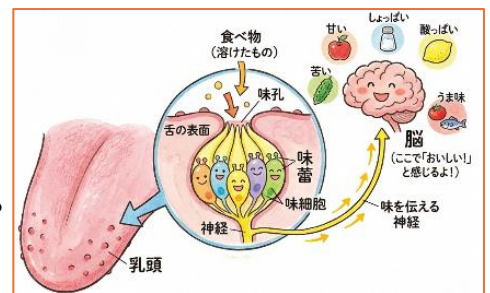
今月のテーマ

「好ききらいをへらし、食べる楽しさを広げよう！」

なぜ、「きらい」になる？

〇敏感な子どもの^{みらい}味蕾

人間の舌には味を感じるセンサーの「^{みらい}味蕾」があります。
この^{みらい}味蕾は、大人よりも子どもが敏感です。



*生成AIにより作成

〇人の本能

苦味や酸味は人の本能的に警戒しやすい味です。
子どもの頃は苦味や酸味、初めて食べる味は「からだに危険なものかも…？」と警戒してしまう仕組みになっています。

 本能的に好き 	本能的に欲する	 本能的に嫌う 
甘味…エネルギーを補給 旨味…アミノ酸を示す合図  	塩味…ミネラルバランスを整える 	酸味…腐敗を知らせる 苦味…毒物を知らせる  

食べる楽しさを広げる 3 つのチャレンジ

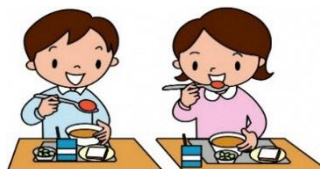
〇「～だけ」

「箸の先に少しだけ」「ひとくちだけ」と試してみましよう。「意外といけるかも！」と思えたら、それは新しい味に出会えた印です。 ちよつとだけ…



〇一緒に食べよう

学校では友だちと、家庭では家族と一緒に食べることで安心感につながります。楽しい雰囲気の中だと楽しい雰囲気の中だと苦手意識がやわらいでいきます。



〇調理を工夫

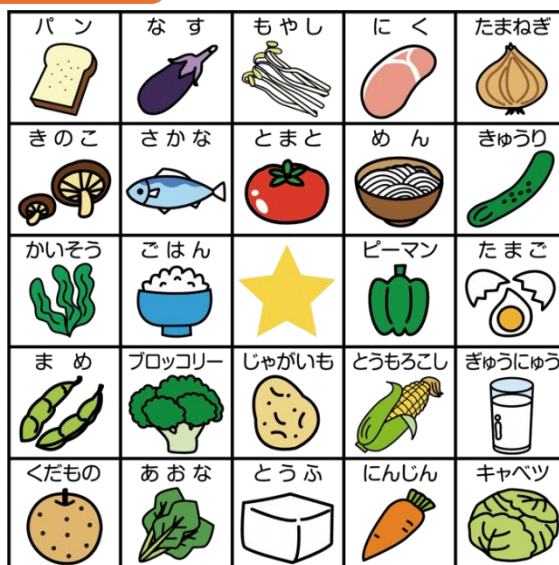
同じ食べ物でも、切り方や調理の仕方を変えると、食べやすくなります。



『食べもののビンゴゲーム』をやってみよう！

☆ルール☆

- ①ビンゴカードのマスにある食べものを食べたら、そのマスに色をぬりましょう。
 - ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら「ビンゴ！」です。
 - ③真ん中の「☆」マークの部分は、苦手だけど挑戦したい食べものなど自由に決められます。
- ※食物アレルギーのある人は、別の食べものに 変更しましょう。



苦手でも、最初から全部食べようとしないで大丈夫です。何度も出会っているうちに、脳が「これはおいしいものだ！」と覚えていきますよ。

給食レシピ

ふくしま応援メニューより



ピーマンとなすのカレー風みそ汁



(材料:4人分)		(下ごしらえ)
鶏もも肉	50g	一口大に切る
酒	小さじ1	※肉炒め用
油	小さじ1	※肉炒め用
玉ねぎ	100g	せん切り
じゃがいも	120g	せん切り
ピーマン	40g	せん切り
人参	50g	せん切り
なす	50g	せん切り
しめじ	50g	小房にわけ
カレー粉	小さじ1と1/2	※肉炒め用
だしパック (かつお・昆布など)	1パック	だしをとっておく
みそ	大さじ2	
水	500cc	



カレー粉を加えることで、塩分控えめでもスパイシーでおいしいみそ汁に仕上がります。

料理画像:福島県 HP「ふくしま応援メニュー」より



(作り方)

- ①玉ねぎ・じゃがいも・ピーマン・人参・なすをせん切りにする。
- ②しめじは石づきを取り、小房にわけ。鶏肉を一口大に切る。
- ③だしパックでだしをとる。
- ④鍋に油を熱して鶏肉とカレー粉を入れて炒める。
酒を加え、鶏肉表面の赤みがなくなったら、玉ねぎ、人参を炒める。
- ⑤④にだし汁を加えて煮る。じゃがいも→しめじ→なすの順に加え
煮えたらみそを入れて、仕上げにピーマンを加える。

福島県の HP に「ふくしま応援メニュー」が掲載され、福島県食育応援企業からたくさんのレシピが紹介されています。給食では、それらレシピを参考にアレンジして提供しています。みなさんのご家庭でもぜひ、いろいろなメニューにチャレンジして、おいしく減塩を楽しんでみませんか？