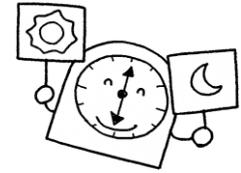


9月 給食だより

令和7年度

福島市南部学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



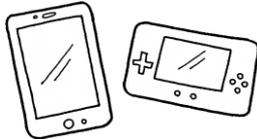
元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

「早寝・早起き・朝ごはんを食べる」ためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



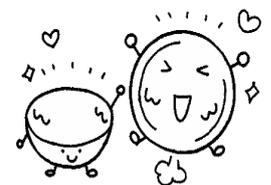
前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

9月の目標

「好ききらいをなくそう」

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は異なります。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろな食品を食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べることに挑戦してみましょう。



生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、必要のない有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味やうま味、食塩などの塩味を好みます。一方、酸味や苦味を避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、酸味や苦味のあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになってきます。



また、幼いころは苦手でも、成長して食べられるようになるということが見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

①「おいしそう」を引き出す

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



②好きな味つけや調理法を試してみる



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法を変えると食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味付けや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理方法を試してみましょう。

また、野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘味が引き出されます。食べ物が持つ甘味やうま味を生かした調理をしてみましょう。ピーマンやゴーヤなどの苦みは、油で炒めることでやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理方法にすると食べやすくなります。

野菜たっぷり♪

♪給食レシピ♪ 7月の好評メニューより

《ラタトゥイユ》

材料 (1人分: g)		下ごしらえなど
ベーコン	10	短冊切り
セロリ	3	細かくスライス
おろしにんにく	1	
オリーブ油	少々	
たまねぎ	20	1 cm角切り
にんじん	8	1 cm角切り
なす	10	1 cm幅いちょう切りし、水にさらす
ピーマン、パプリカ	8	縦割り4等分 1 cm幅に切る
ズッキーニ	8	縦割り4等分 1.5 cm幅に切る
かぼちゃ	15	1.5 cm角切り
カットトマト水煮	25	
トマトケチャップ	12	
ブイヨンかコンソメ	2	
塩・こしょう	少々	
バジルチップ	少々	

【作り方】

- ① オリーブ油とおろしにんにくをフライパンで熱したところにベーコンとセロリを入れて炒める。
 - ② にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
 - ③ さらになすピーマン・パプリカを入れて、炒め合わせる。
 - ④ かぼちゃを入れてひたひたになるくらいの水を入れて加熱する。
 - ⑤ 具材に火が通ったら、カットトマトを入れてひと煮立ちさせる。
 - ⑥ ケチャップ、ブイヨン、塩こしょうで味を整え、バジルチップを入れて仕上げる。
- ★生のバジルをちぎって最後に加えると香りよく美味しく仕上がります！

残りごはんとシュレッドチーズを入れるとリゾットにもなりますよ！
残暑が厳しい季節にも、食べやすくおすすめです。
夏野菜が美味しいうちに試してみてくださいね♪

