給食だより

平成２９年１０月
学校

１０月の目標
好き嫌いなく
何でも食べよう

スポーツの秋，読書の秋，芸術の秋と何をするにも良い季節となりました。
また，実りの秋を迎え，給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。自然の贈り物，秋の味覚を楽しみましょう。

★味覚体験を広げ，何でも食べよう★

「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いがとくにはっきりし，その程度がひどい場合をいいます。食べ物の好き嫌いは程度の差はあれ，誰にでもあるものかもしれません。しかし偏食がひどく，特定の食品しか食べられない状態では，成長や発育に必要な栄養素がとりにくく支障をきたす可能性があります。無理は禁物ですが，長い目で見守り，工夫したり，機会を見つけて改善していけるようにしたいものです。

子どもの頃から色々な食材や味を体験することは，とても大切なことです。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。子どもの好きなものだけを食卓に並べていると，食べ物の好みの幅がせまくなってしまいます。食べ物のよさは何度も口にしてみることでわかってきます。苦手だからといってまったく食べないのではなく，調理法や食べ合わせの工夫など，少しでも食べてみようという気持ちが大切なのではないでしょうか。

偏食・好き嫌いを克服する５つのポイント

魚を食べよう！

１０月１０日は「とと（魚）の日」です

ひたちなか市では平成２８年４月１日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。毎月１０日は「魚食普及推進日」，毎年１０月１０日は「とと（魚）の日」です。

ひたちなか市は那珂湊漁港，磯崎漁港の２つの漁港があり，季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚の街です。焼く，煮る，蒸す，刺身としてなど，幅広く利用できます。ご家庭でも魚をおいしくいただきましょう。

おいしく食べることは健康の基本　～舌の健康に気をつけましょう～

私たちの舌（味覚）は，「食べる」ということを支える大切な働きをしています。舌に異常が生じると，食べ物の味がわからなくなったり，塩辛い味や濃い味でないと満足できなくなってしまうことがあります。舌の健康を守るためにポイントを意識してみましょう。

◆ポイント◆
- 薄味を心がける
- よくかんで味わって食べる
- 偏食をしない
- 外食や加工食品に頼り過ぎない
- 辛すぎるもの，熱すぎるものは避ける
- 亜鉛を含む食品を意識してとる
（かき，ほたて貝，するめ，小魚類，卵，凍り豆腐，まいたけ，わかめ，チーズ，ごまなど）
- 食べた後は，しっかり歯みがきをする
- いつも口をひらいていて，鼻でなく口呼吸をしていないか気を付ける

ご存じですか？
亜鉛不足は味覚障害を引き起こすおそれがあります

味覚の異常に関係が深いと考えられている栄養素が亜鉛です。日本では多くの人が不足ぎみといわれています。また加工食品や清涼飲料水などに使われる食品添加物の中には亜鉛の働きを妨げるものがあります。とり過ぎに注意しましょう。また，食べ物から得た亜鉛が体内で効果的に働くためには，ビタミンや他の無機質（ミネラル），たんぱく質などの栄養素を毎日バランスよくとることも大切です。

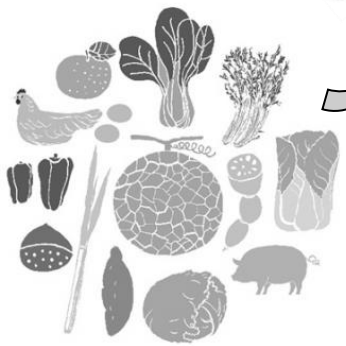
お月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の８月１５日）と後の名月（十三夜・旧暦の９月１３日）に行われます。江戸時代の後期ごろから，月見だんごを供えるようになりました。それ以前には，十五夜には芋を，十三夜には豆を供えていたことから，十五夜を「芋名月」，十三夜を「豆名月」といいます。

今年の十五夜は１０月４日，十三夜は１１月１日です。秋は１年で最も月がきれいに見える季節と言われています。虫の声に耳を傾け，夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。

さつまいも

給食で 茨城（いばらき）をたべよう



茨城県は，さつまいもの栽培面積や生産量は全国第２位です。県内で一番多く栽培されているのは「べにあずま」ですが，最近はしっとりとしている「べにまさり」も人気があります。

ひたちなか市，鹿嶋市，行方市などで，水はけのよい砂地などの土地を利用して，おいしいさつまいもを育てています。

栄養

糖分を主成分として，ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。でんぷんが多いため，加熱してもビタミンＣがこわれにくく，むだなくとることができます。食物繊維は，おなかの調子をととのえてくれます。