

給食だより



令和4年度

8・9月号

毎月19日は食育の日

裏磐梯学校給食共同調理場

今月の給食のめあて

小学校：好き嫌いをしないで食べよう。

中学校：体力づくりと食事について考えよう。

8月も終わりに近づき、朝晩は肌寒いと感じる日が増えてきましたね。急な気温の変化で、体調を崩さないように、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう！

※好き嫌いしないでなんでも食べよう※

成長期のみなさんの健康な体を作るには、好ききらいせずなんでもたべることが大切です。

好ききらいをなくすには？

①一緒に食事の準備をしてみよう！

少しずつでも、食事をつくることから、家族の人と一緒に挑戦してみることで、苦手なものも食べていく気持ちが育ってきます。

②おなかをすかせておこう！

苦手な食べ物に挑戦するときは、おなかをすかせた状態で食事にのぞみましょう。

- おやつをたべすぎない
- 体を動かす



わたしが切ったにんじん

③まず、ひとくち食べてみよう！

どんなものもまずは、ひとくち食べてみましょう。

- 一度食べた印象で食べず嫌いになっているかもしれません。
- 味覚の成長によって食べられるようになっていくかもしれません。

④家族そろって楽しい食卓を

食事は大切な生活の営みです。日々のおだやかな食卓から、好き嫌いも自然になくなっていく場合もあります。好き嫌いがあっても焦らず、楽しく食事ができるといいですね。

おうちの方へ



好き嫌いをなくそうと、無理強いをしてしまうと、本来楽しい食事が、つらい時間になってしまいます。好き嫌いをなくす方法をいくつか紹介しましたが、おうちの方がおいしそうに楽しく食事をするのも、とても大切です。食品にはそれぞれの働きがあります。多くの食材を取り入れバランスの良い食事を意識してみてください。また、調理方法や食べ方についてアドバイスすることも可能ですので、ご相談いただければと思います。

スポーツの秋！ カルシウムと鉄のはたらき

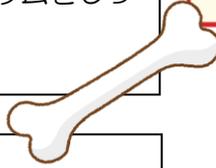
秋は体を動かすのに最適な気温であることから、『スポーツの秋』と呼ばれています。

スポーツで力を発揮するために、健康な体作りのために、栄養バランスのとれた適切な量の食事を基本として、毎日しっかり食べましょう！

スポーツをする成長期の皆さんに特にっていただきたい栄養素は、カルシウムと鉄です。栄養素の特徴について紹介します。

カルシウム

カルシウムは、骨や歯の材料です。骨は、成長期が増えて20代に最大量になります。皆さんの体を生涯支える骨を強く、密度を高くするためには、成長期にカルシウムをしっかり取ることが大切です。

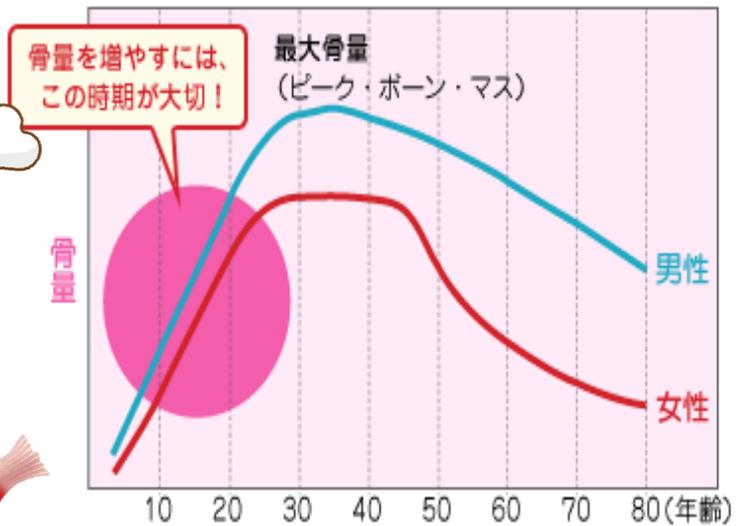


鉄

鉄は肺で取り込まれた、酸素を全身に運ぶヘモグロビンという血液の材料となります。また、鉄は筋肉の成分でもあり、酸素を血液から受け取る働きもします。



加齢による骨量の変化



2学期からの給食は私たちが作ります！

衛生と安全に細心の注意を払い、心を込めておいしい給食を作ります。よろしくお願いたします。

給食について気になることや聞きたいこと、話してみたいこと等ありましたらお気軽にお声かけください。



栄養士：堀江ゆい

調理員：吉田清美

調理員：東城勝枝

検査員：新田こづ江