

5月 給食だより

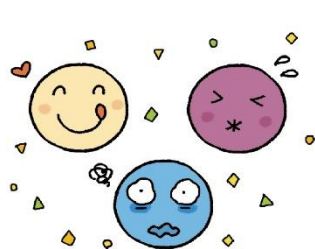
令和4年度5月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 本橋 教子
栄養士 佐々木 彩美

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。特にこの時期は、暑かったり寒かったり、天気の変化も大きく、体調に変化が出やすいです。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

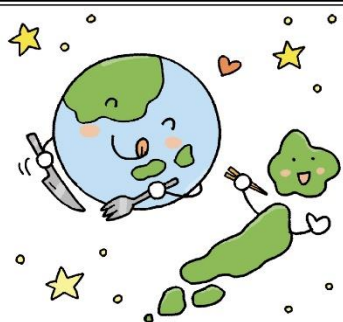
生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、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みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。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、酸みや苦みのあるものでも、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いきます。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。

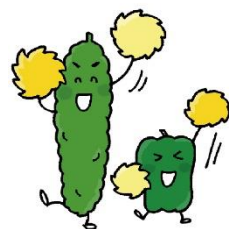


苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。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法にすると食べやすくなります。



一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、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。

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、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。

いろいろな食べ物を

食べられると

世界が広がるよ！



～今月の行事給食～

2日(月) 八十八夜 …「まっちゃんあげぱん」

5月2日は八十八夜。立春から数えて88日目の日のことです。茶摘みに適した時期といわれ、この日に摘んだお茶を飲むと長生きするといわれています。

6日(金) こどもの日 …「ちゅうかおこわ」「さつきじる」

5月5日はこどもの日。ちまき風の「ちゅうかおこわ」と、かぶとかまぼこ入りの「さつきじる」をつくる予定です。

19日(木) 食育の日 …「ガパオライス」

世界の料理から、タイ料理を紹介します♪

31日(火) 読書旬間 …「りんごゼリー」

「りんごかもしれない」という本にちなんで、りんごゼリーをつくる予定です。