

# 10月給食だより

魚津市役所こども課

## 「世界食料デー」みんなで食べる幸せを

気持ちの良い季節となり、各地から収穫を知らせるたよりが届く時期になりました。味覚の秋といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。10月16日は「世界食料デー」として世界の食料問題を考える日です。日本では10月1日から31日を「世界食料デー」月間とし、飢餓や食料問題を解決するための行動が呼びかけられています。すべての人が、いつでも、どこにいても安全で栄養があるものを十分に食べられるように、私たちができることを考え、できることから始めませんか？

### 好ききらいを克服して味覚体験をひろげよう！

子どもたちの味覚や食べる意欲は日々違っているので、昨日まで食べられなかったものが友達と一緒に食べたら食べられるようになったり、調理法を変えたら食べられたり、ほんの少しのきっかけで好きになることも事実です。「きらいなものは食卓に出さない」のではなく、食べるきっかけを作ることが肝要です。



### 野菜きらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手の食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

### 食わずきらいを していませんか？



「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？ はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずきらいになっていませんか？ 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。



### 魚きらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいたいものです。

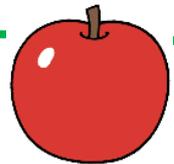
きらいなものを  
好きになる  
方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる

- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

## りんごパイ

秋の味のおやつ



パイシート長方形 1枚  
りんご 1/2個  
パン粉 少々  
卵黄 1個  
グラニュー糖 適量

(作り方)

- ① りんごは5mm幅にスライスする。
- ② パイシートのりんごをのせる部分にパン粉を振りかける。
- ③ りんごをのせパイシートの縁には卵黄を塗る。
- ④ グラニュー糖を全体に振りかける。
- ⑤ トースターを熱し、約20～25分焼く。

### 食べ物クイズ

Q. 秋においしいサンマにはどのような特徴があるかな？まちがっているものはどれ？

- ①油が多い ②細長い ③血液サラサラ ④イライラおさえる ⑤記憶学習能力高める ⑥外国産が多い

