

# いただきます



令和6年10月号  
給食だより第6号  
宮代町教育委員会

夏の暑さもようやく和らぎ、さわやかな季節になってきました。みなさんは、秋と言えばどんな食べ物を想像しますか？『食欲の秋』と言われるように、秋は美味しい食べ物がたくさん出回ります。ぜひ、色々な食べ物を味わってください。

10月の給食目標

## 好き嫌いなく何でも食べよう！



苦手な物にもトライしよう！



みなさんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？全く手を付けずに残している人もいるかもしれません、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになります。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。苦手な食べ物にもぜひトライしてみてくださいね！

### Q. 好き嫌いをしないことが大切なのはなぜ？

A.

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、好き嫌いをなるべくしないで、いろいろなものを食べるようしましょう。



### Q. 栄養のバランスがとれていれば、好き嫌いがあっても良いのでは？

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み、食の幅を広げることができます。



#### ～保護者の方へ～



子どもの好き嫌いに悩んでいる方も多いと思いますが、まずは子どもがなぜ食べられないのか理由を探ってみてください。食べられない理由は子どもによってさまざまであるため、克服するためにはそれぞれの理由に合った対応をしていくことが大切です。また、一気に克服しようとせず、匂いを嗅ぐなど、スマールステップで勧めるようにしてみてください。苦手だったものを好きに変えるためには、“ポジティブな食体験”をすることが大事になってきます。そのためにも、子どもが安心して楽しく食べられる食事環境を整えることも一緒に心がけましょう。

# あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。



## 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



## 作ってみませんか？

令和4年度の『我が家の自慢料理』に応募いただいた中から、2つのメニューを紹介させていただきます。

### ✿じゃがいものトロトロみそ汁✿ 東小5年 水野結夏さんご家族より

【材料】(2人分)

\*じゃがいも 1個  
\*だし汁 2カップ \*味噌 大さじ1  
(※お好みの食材をプラスしてもよい)

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて、すりおろす。
- ② 鍋にだし汁と①のじゃがいもを入れ、加熱する。
- ③ ジャガイモに火が通ったら、味噌を入れ、再び沸騰したら、火をとめる。

### ✿里芋のふんわりつみれ✿

【材料】(2人分)

\*里芋 100g \*鶏ひき肉 100g  
\*長ねぎ 40g \*しょうが 5g  
\*鶏がらスープの素 大さじ1/2  
\*こしょう 少々 \*油 適量

### 百間中1年 田中駿多さんより

【作り方】

- ① 里芋を電子レンジで10分加熱し、皮をむいて、粗熱をとる。
- ② ①の里芋に、ひき肉、みじん切りにした長ねぎ、すりおろしたしょうが、鶏がらスープの素、こしょうを加え、さっくり混ぜて、6等分にまるめる。
- ③ 油を熱したフライパンに、②を入れ、ふたをして、弱火で両面を焼く。

## 10月の献立紹介

★給食の献立の画像は、宮代町公式SNS(X)をご覧いただけます。

イエス・キリスト生誕の地

### ★イスラエル料理★ 24日(木)



【マジャドラライス】

玉ねぎを炒めて、クミンや塩などで味と香りづけをした、イスラエルでよく食べられているご飯です。

【クスクス】

中東や北アフリカなどで広く食べられているパスタの一種です。イスラエルでは、リゾットに使用したり、サラダやスープの具材として食べられたりしています。

### 我が家の中華献立 16日(水)

【鶏と野菜の甘酢炒め】

須賀小学校4年 田中暖人さんご家族より応募いただいた我が家の自慢献立です。「ご飯が進む！」と子どもたちが喜んでくれるメニューです。苦手な野菜もこれで食べられるようになります。」とコメントをいただきました。

### ◆体力アップ献立◆ 15日(火)

【体力アップ献立】

「豚丼の具」に使われている豚肉には、ビタミンB1が豊富に入っています。ビタミンB1は、疲労回復やスタミナをつける効果があります。

～新紙幣発行記念～ 津田梅子ゆかりの地

### 東京都の郷土料理 8日(火)



【おでん】

おでんのルーツは田楽とされています。田楽に「お」をつけて丁寧にし、「楽」を省略して、「おでん」になったといわれています。屋台文化が親しまれていた江戸の町で、屋台料理の一つとして発展した「おでん」。その後関西へ広まり、関東煮（かんとだき）と呼ばれ、さらに広まっていったと言われています。



### ハロウィン献立 30日(水)

ハロウィンとは、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられている祭りのことです。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でしたが、現在は宗教的な意味合いはほとんどなくなっています。かぼちゃの中身をくり抜いて、「ジャック・オー・ランタン」を作つて飾ったり、子供たちが魔女やお化けに仮装して、近くの家を訪れてお菓子をもらったりする風習があります。

