

「すききらい」しないで

いろいろな食べ物にチャレンジしましょう！

「すききらいが多くて栄養が偏りそう」「子どもの嫌いな食品を出すと食べない」など食に関する悩みはすききらいに関することが多くあげられます。そこで・・・

すききらいはどうしていけないの？

- 大きくなれない
- 骨がもろくなる
- 元気になれない
- 病気にかかりやすい
- 肌がカサカサになる



・・・などの原因になります。

これは、体に必要な栄養素が十分にとれないためです。

どうして嫌いになるの？

- 味が嫌い
- においが嫌い
- 食感が嫌い
- 色が嫌い
- いやな思い出がある



・・・などの理由が考えられます

調理法、切り方、味つけを変えることでそれまで食べられなかった食品が食べられることがあります。他にも次のような点を工夫してみましょう。

○まずは一口食べましょう（大人が食べる姿を見せましょう）



○家族や友だちと一緒に食べましょう（食べなくなるような声かけをしましょう）



○おなかをすかせてから食べましょう



○旬のものを食べましょう

旬とは1年のうちでたくさん収穫（獲）され、味もおいしい時期です。

○自分で野菜を育てたり、料理を作ってみたりしましょう

自分で作るとおいしいよ♪



いろいろな食材や味を体験することは単に栄養をとるだけではなく、味覚の発達にもつながります。成長に伴う味覚の変化でそれまで食べなかったものが食べられるようになることもあります。学校給食でもいろいろな食材を使って子どもの食の幅を広げようとしていますが、食の基本はあくまでも家庭です。あせらずにいろいろな食材や味を体験できるようにしましょう。



第31回大和市学校給食展開催報告

7月22日(土)・23日(日)の2日間、大和市文化創造拠点シリウスで「第31回大和市学校給食展」を開催しました。給食の食材の試食や楽しいイベント、給食ヤマトンの登場など、毎日盛りだくさんの内容で開催し、両日の各会場延べ来場者数が約2,500人と大盛況に終わることが出来ました。ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。

来年も楽しい企画を用意して開催しますので、ぜひご来場ください。



♪♪参加していただいた方のアンケートの一部を紹介します♪♪

大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

- 毎年来ています。シリウスでの展示は広い場所でたくさん内容がありよかったです。いつも安全な給食ありがとうございます。(市内：40代)
- 展示、内容、会場の規模すばらしかったです。調理だけでなく、洗浄や物資選定の様子まで知れて良いです！(市外：20代)
- 試食がとても美味しく、味比べもできて良かったです。(市外：10代)
- 娘と給食について思い出話ができ良かった。メロンをゆでているのは不思議で興味を持ちました。(食の安全のために、このような細かい作業の工程があることを知りました)(50代)
- 栄養士さんとたくさん話せてよかったです。(市内：40代)



「夏休み親子料理教室」を開催しました

「夏休み親子料理教室」を調理実習室にて給食展と同時開催しました。多数参加していただきありがとうございました。

今回は学校給食の献立から、「麦ごはん・豚肉丼の具・コーンスープ・オレンジゼリー」を作りました。また、「大和市の学校給食について」の講話を行いました。参加された方のアンケートを一部紹介します。

- お家でも「作りたい！！」と思えるようになりました。
- 子どもが自分で材料を切って、炒めて、洗い物をして、完成した料理を食べるのはとてもいい体験でした。
- 今日のメニューは子どもの苦手なメニューばかりで、できあがっても食べてくれないのでは？と心配しましたが完食してくれて感動しました。家でも作ってみたいと思いました。



学校給食

「平成29年度第3子以降学校給食費助成」は、8/28～9/30(土日祝日を除く)までです。
※昨年度申請をした方も、毎年申請が必要です。詳細は保健給食課(電話:046-260-5206)にお問合せください。

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について

こちらをクリック ⇒



元気になろうね！大和市学校給食