

令和8年度

お子さんと一緒にお読みください♪



給食たより



10月は食品ロス削減月間です。

秦野市立広畑小学校

2学期の給食が始まり一か月が経ちました。夏休み明けの給食、苦手だった食べ物を克服している子や時間内に食べ終わることができるようになっている子がいて、夏休み中の成長を感じることができました。

また9月2日(水)に提供した「こまツナサラダ」が人気だったので、レシピをご紹介します！

給食レシピ

☆こまツナサラダ☆～無限に食べられる(子どもたちの声より)～

材料(大人4人分)

こまつな・・・150g
まぐろ油漬け・・・50g (ツナ缶)
キャベツ・・・80g
ホールコーン・・・30g

【ドレッシング】

食塩・・・0.5g
こしょう・・・少々
さとう・・・1.5g (小さじ1/2)
しょうゆ・・・2.5g (小さじ1/2弱)
お酢・・・5g (小さじ1)
レモン果汁・・・2.5g (小さじ1/2)・

作り方

- ① Aを計量し、合わせておく。
- ② まぐろ油漬け(ツナ缶)のオイルを①と合わせ、ドレッシングを作る。残ったツナとオイルを一緒にほぐす。
- ③ 野菜を準備する。
 - ・小松菜はゆでて水にさらす。水を絞って細かく刻む。
 - ・キャベツはさっとゆでてコーンの大きさに合わせて切る。
- ④ 鍋に②のドレッシングを入れて加熱する。ツナ・キャベツ・コーン・小松菜を入れて混ぜながら加熱して完成です。



「味覚の秋」がやって来た！

いろいろな味を経験してみよう！

～すききらいについて～

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していきとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの(酸味)や苦いもの(苦味)が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。

味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

周りの人がおいしそうに食べている姿を見る、栽培や調理に参加する、励ましてもらうことなどを通して少しずつ食べられるようになることもあります。

