

# 2月 給食たより

令和4年度 2月  
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】

・好き嫌いを克服しよう

## 好き嫌いを克服して いろいろな食べ物にチャレンジしよう!

### 食わずがらいをしていませんか?

「〇〇がきれい!」という人、本当にきれいなのですか?

はじめてその食べ物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、食わずが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。



### きれ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



### 野菜と仲よくなるよう

野菜がらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか?

### どうしてきれいな? 原因を探ろう

- 味がきれい
- においがきれい
- 食感がきれい
- 色がきれい
- いやな経験がある

味や食感などがきれいな場合は無理に食べなくても、経験をつんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きれいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう

## 防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べ過ぎなどの乱れた食習慣、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。

こどもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちから「バランスのよい食事」、「適度な運動」、「しっかり睡眠」を心がけて、生活習慣を予防しましょう。

### 脂質・糖分・塩分の とりすぎに気をつけよう!

#### 脂質

揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり! 少しの量で脂質のとりすぎになります。

#### 糖分

菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

#### 塩分

めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

### 保護者のみなさまへ

生活習慣病を予防するには、バランスのよい食事や適度な運動、十分な休息と睡眠が大切です。子どものうちに健康によい生活習慣を身につけることが必要です。子どもたちはもちろん、ぜひ、家族みんなで取り組んでください。

©少年写真新聞社2020

### 給食レシピ紹介 ~とり肉のにんじんソース~

\*毎月給食たよりにて、学校給食のレシピを紹介いたします。ご家庭でも是非作ってみてください。【今月のレシピ】

材料(4人分)

- とりにく.....60g位を4切
- 塩・コショウ.....少々(肉の下味)
- にんじん.....40g(1/4本)
- 長ねぎ.....10g
- おろししょうが...小さじ1/2
- シークア-サ-果汁...小さじ弱
- みりん、酒.....各小さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 七味唐辛子.....お好み

- ①にんじんはすりおろし、長ねぎは小口に切る
- ②調味料とにんじん、長ねぎをあわせて軽く煮詰める。
- ③とりにくに塩、こしょうをまぶし、オーブン190℃で約15分焼く。
- ④焼き上がった③に②のソースをかけて出来上がり!



美らキャロットの甘さをいかしたソースです!  
お肉と野菜と一緒にとれます。