

給食たより

令和5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。



**腹ぺこになると
何でもおいしく食べられるよ!**

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか? 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きれいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なもので、おいしく感じられることもあります。適度な運動をしたり、間食のだから食いやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。

春 夏 秋 冬

新鮮な旬のものを食べよう

トマトが嫌い的人在り、茹でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。

きれいなものを食べなくても
サプリメントで栄養はとれるの?

苦手な食品を食べるかわりにサプリメントを利用する人もいますが、まずは食事で摂取することが大切です。特定の食品がきれいな人は、同じ食品群の中でほかの食品をとったり、調理法などを変えたりするなど工夫してみましょう。

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! 少量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い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 ~とり肉のレモンソースかけ~

*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)

- とり肉.....60g位を4切
- 塩・コショウ.....少々(肉の下味)
- 片栗粉.....大さじ弱
- A
 - レモン果汁.....大さじ1
 - 三温糖.....小さじ2
 - しょうゆ.....小さじ2
 - 水.....大さじ2
- 青のり粉.....適量

①とり肉に、塩・コショウで下味をつける。
②①に片栗粉をまぶし、オーブン190℃で約15分焼く。
③Aを小鍋に入れて一煮立ちさせる。
④焼き上がった②に③のソースをかけ、青のり粉をお好みで振りかけて出来上がり♪

レモン果汁がさわやかなソースです!
シーカーサー果汁でもOK。
青のり粉がポイントです。