



令和4年 10月号
(2022年)
和歌山市立西脇小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

朝夕がめっきり涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。勉強・読書・スポーツの秋です。また、「実りの秋」といって、お米・果物など、おいしい食べ物がたくさん出回ります。旬のものをいっぱい食べて、しっかり運動して、健康な体を作っていきます。

今月の給食目標 ～何でも食べて丈夫な体になろう～

☆何でも食べてみよう

☆献立や食べ物のことを知って、栄養について考えよう

すききらいしないで何でも食べてみよう！

いろいろな食材や味を体験することは、たんにおなかをみたすだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しでも食べる努力をしてみましょう。



きれいなものを
すきになる方法

- 食事の前におなかをすかせておく
- おいしい旬の時期に食べる
- 自分で料理してみる
- もりつけを工夫して楽しい食事にする
- 野菜などを自分で育ててみる



おうちのひとといっしょにみてくださいね。



好きな味、料理をさがして
苦手な食べものをへらそう！



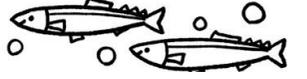
たとえば・・・



野菜がにがて

- ・おみそ汁なら食べられる！
- ・ちいさく切ったら食べられる！
- ・春巻きなら食べられる！

などなど・・・



魚がにがて

- ・カレー味なら食べられる！
- ・シャケおにぎりなら食べられる！
- ・フライにしたら食べられる！

などなど・・・

～ 10月の給食に熊野牛が登場します！～

現在、新型コロナウイルス感染症が広がっていることで外出に行く人が減り、お肉があまり売れなくなったため、牛を育てている人が困っています。そこで、国からの支援で、10月の給食に「熊野牛」を使うことになりました。*「熊野牛」は和歌山県特産の高級和牛です。

とってもおいしいよ～
みなさん、あじわって食べてくださいね

