

# 5月 給食だより



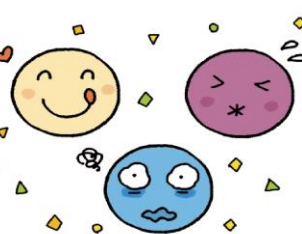
令和3年度  
松戸市立古ヶ崎小学校  
令和3年5月10日

みなさんは、食べもののすききらいがありますか？

私たちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、なるべく残さず食べられるようにがんばりましょう♪

## 生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



## Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

**A.** 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



### ★おうちのかたへ★

学校で友だちと一緒に食べると苦手なものも食べられる、という児童もいます。年齢を重ねるなかで食べられるようになることもあります。

「食を楽しめる児童」を目指して、あせらず、少しずつ、一緒にがんばりましょう。給食の人気レシピなども紹介していきたいと思っております♪



## 「食べられない」こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などにより、これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



## 食物アレルギーの原因食物

全年齢において食物アレルギーの原因食物として多いのは「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」です。また、幼児期は、「魚卵」、「ピーナッツ」、学童期は、「甲殻類」、「果物」、「魚類」などが新たな原因になっています。

### 食物アレルギーの原因として多い食物



鶏卵



牛乳



小麦

幼児期

学童期



魚卵



ピーナッツ



甲殻類



果物



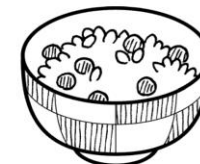
魚類

## 1ねんせい が「グリンピースのさやむき」を

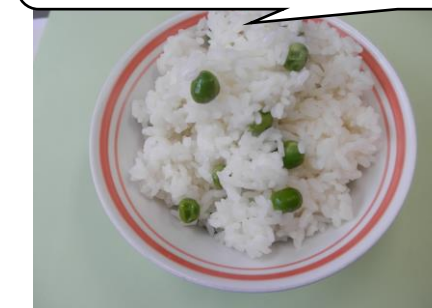
してくれました！！



グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



「グリンピースごはん」にへんしん！！



いっしょうけんめい むいてくれました。おうちでも おてつだいができるかな？