

5月 給食だより

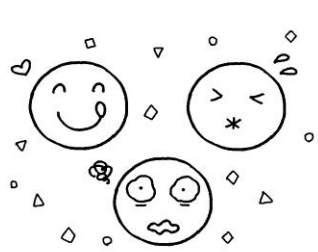


令和4年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和4年5月10日

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♪

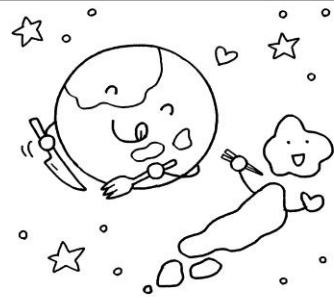
生まれながらの好ききらいってあるの？



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けば問題はありませんが、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む、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

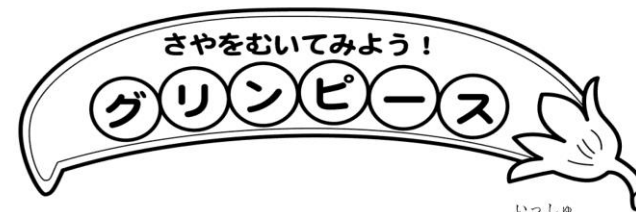


好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。

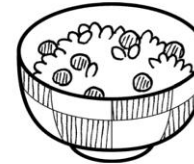


1ねんせい が「グリーンピースのさやむき」を

してくれました！！



グリーンピースは、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ー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。



「グリーンピースごはん」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？

★給食費に関するお知らせ（再掲載）★ ※年度当初から変更はありません。

給食を停止する場合や、連続5日以上欠食する場合…

所定の用紙で事前に届け出があった場合は、給食を食べない期間に応じて、学校給食費の減額や返金がおこなわれることがあります。

給食を止めたい場合、止めた給食を再開したい場合、連続して5日以上給食を欠食することが予め分かっている場合には、下の届を、給食を止めたい（再開したい）日の4日前（休日を除く）までに学校に提出ください。用紙は学校にありますので、事務室までお問合せください。

- ①給食停止（再開）届 … 食物アレルギーなどでお弁当を持参する・乳糖不耐症などで牛乳だけ止めたい また、これを再開する場合
- ②欠食届 … 病気やケガなどで連続5日以上欠食する見通しがある場合