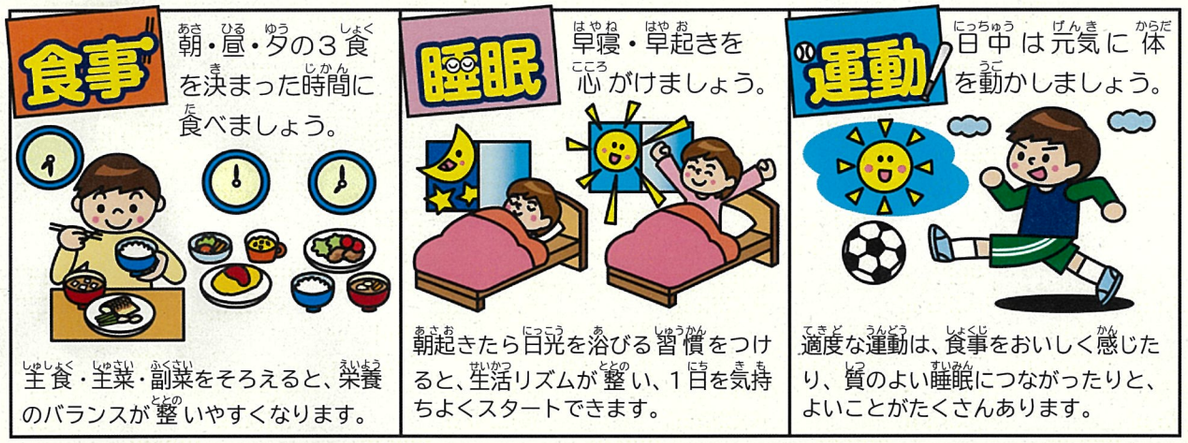
学校給食だより　　2026年4月27日

TA☆BE☆YO☆!!

新十津川町
学校給食センター

新年度が始まって１ヶ月が経とうとしています。そろそろ新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

ゴールデンウィーク明けは、緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出やすい時期です。毎日を元気に過ごすためにも、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。



新十津川産のにらを使います！

8日「豚キムチ炒め」と12日「にらと卵のみそ汁」

β-カロテン、ビタミンC・E、葉酸、カリウムを豊富に含む、栄養満点の野菜です。特に香りの成分である「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や高い殺菌効果を発揮します。免疫力の向上や腸内環境を整える効果も期待できる、スタミナ野菜です。

食品には、さまざまな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は異なります。そのため、好ききらいをできるだけせず、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口だけ食べてみましょう。

「おいしそう」を引き出す

子どもは、はじめて見る食べ物を避けることがあります。家族や友だちがおいしそうに食べている様子をみると、その食べ物への不安がやわらぎ、「おいしそう」という気持ちが生まれやすくなります。

いろいろな食べ物を食べられるようになると、世界がぐんと広がるよ！

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手だった食べ物でも、成長するにつれて食べられるようになることがあります。

これは日常的に味やにおいを経験し、くりかえし食べることで、少しずつ食べ慣れていくためだと考えられます。

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？

栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素を含む食べ物を食べていれば問題はありません。しかし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にも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。