きゅうしょくだより

勿来学校給食共同調理場
平成 29 年５月号＜小学校＞

5月の食育目標

「好ききらいをなくそう」

好ききらいしないで何でも食べてますか？

毎日の食事で、好きな食べものばかりを食べて、きらいな食べものを残していませんか？みなさんにとって今の時期は、身長がのびたり、体重が増えたり、体が大きくなるためにたくさんの栄養が必要です。また、たくさんの種類の食べものを食べて、料理の種類や味つけの違いも知ることができます。苦手なものがあっても、まず、一口から食べることが大切です。

「好ききらいしないで食べなさい」っていうのは、どうしてかな？

こんなことをしていませんか？

朝ねぼうをして、食事を食べずに学校へ行く。

給食で嫌いなものが出ると、食べずに残す。

からだの中に入ります

すると…

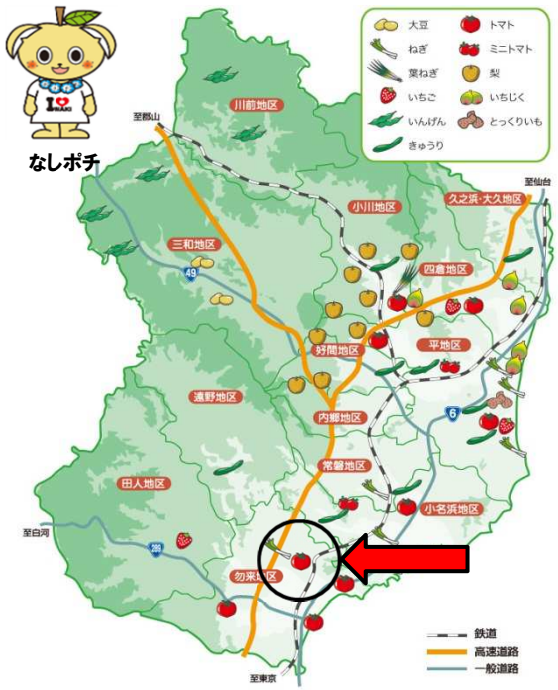
「嫌いなもの」も食べられるようになります。少しずつでもいいから挑戦してみましょう。何でも食べられるようになると、食事がもっと楽しくなります。

センターからのメニューしょうかい

ネギぴょんグラタン

「ネギぴょんグラタン」は、地元勿来地区でとれた長ねぎをとり入れたミートグラタンです。炒めた長ねぎとゆでたマカロニをミートソースにからめ、一つ一つグラタンカップに入れてチーズをのせて作り、苦手な人でも食べられるよう工夫しました。

春に育つ長葱は、今ごろまでがおいしい時期です。地元の方が愛情を込めて作った新鮮な長ねぎが入った「ネギぴょんグラタン」をぜひ味わって食べてください。



いわき農産物マスコットキャラクター

ネギぴょん

地元でとれた季節のおいしい食べものを味わって食べてね♡

長葱を栽培している様子

（※注：イラスト出典元）・すききらいについて～「すぐに使える給食だよりブック」建学社からの引用・いわき農産物マップとアグリン☆ファイブのマスコットキャラクター「ネギぴょんとなしポチ」～いわき市農業振興課（許可有）