

きゅうしょくだより

11月

大清水小学校



好き嫌いをすくなくしよう

11月の給食目標は「好き嫌いをすくなくしよう」です。食わず嫌いは損！まずは一口チャレンジ！！を目指しています。食べものの好みはひとそれぞれです。好きなもの、嫌いなものがあるのは当然です。ですが好きではないから絶対食べないではなく、好きではないけど食べられるになるとよいですね。

先日、文教大学の秋吉美穂子先生の「好き・嫌いはどうして生まれる？」という講演会を聞きました。その中で、食べ物に対する好みは食べた回数に比例して高くなるということ。またほんの少しでも食べることが重要であり、食べる経験は最低でも8～10回は必要と話していました。この食べるという経験の積み重ねは「嫌いな食べ物」から「嫌いではない食べ物」、「嫌いではない食べ物」から「好きな食べ物」に変わっていく可能性があるとも話していました。

給食で残が多いものは野菜や豆類です。野菜が苦手な人に「なんで嫌なの？」と聞くと「苦いから」という答えがよく返ってきます。一口でも、繰り返し食べることにより、苦いから嫌いでなく、苦いけどおいしに変化することを願っています。嫌いなものが嫌いで無くなるにはとても時間がかかります。少しずつでも嫌いなものが減っていくとよいと思います。

好き嫌いをなくす工夫として、料理の手伝いをしたりお腹をすかせてから食べるようにしたりするのはいかがでしょう。食欲の秋！好き嫌いをすくなくすることにチャレンジしてみませんか？

一口チャレンジ！！



自分で作ると
おいしい♥

運動した後
はいつもより
おいしいかも



1月に開催される「第43回ふじさわ市学校きゅうしょくフェア」内で『中学校給食試食会』を開催します！

★日時及び会場

- | | | |
|-----------|---------------|------------|
| ①1月19日(日) | 11時～12時 | 湘南台公民館 1回目 |
| ②1月19日(日) | 12時45分～13時45分 | 湘南台公民館 2回目 |
| ③1月19日(日) | 11時～12時 | 遠藤公民館 |
| ④1月19日(日) | 11時～12時 | 湘南大庭公民館 |
| ⑤1月29日(水) | 12時～13時 | 市役所本庁舎 |

★対象者

- | | | |
|-----------------------|-----|-------|
| ①②藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者 | 各回 | 先着50食 |
| ③④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者 | 各会場 | 先着30食 |
| ⑤藤沢市立小学校に通う6年生の保護者 | | 先着30食 |

★献立は電子申請の申込み画面から確認できます。

★注意事項 ①～④の申請は1申請で3食までとなります。⑤は1申請1食です。

★問合せ 藤沢市教育委員会学校給食課(0466-50-8247)

「試食会」と検索ください
12月7日(土)10:00～
申込開始

試食会 電子申請



給食の献立から さわらのごまみそかけ <作り方>

材料(4人分)

さわら	4切れ	さとう	小さじ2
酒	少々	酒	おおさじ1
炒め油	適量	みりん	小さじ1
しょうが	1かけ	赤みそ	小さじ2
長ねぎ	5cmくらい	片栗粉	少々
		白ごま	10g

- ①さわらに酒をふる。
- ②オーブンでさわらを焼く。
(180℃で20分くらい)
*オーブントースターでもOK
- ③しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- ④油でしょうが、長ねぎを炒めたあと調味料とごま5gを加えて少し煮る。
- ⑤水で溶いた片栗粉を加える。
- ⑥魚の上にたれと残りのごまをかける。