家庭数

保護者　様

10月 給食だより

令和７年９月３０日

目黒区立東根小学校
校　長　高鍋　恭子
栄養士　茅島　綾子

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。また、食欲の秋というように、色々な旬の食材が食卓にのぼる時期です。自然の恵みに感謝して、おいしくいただきたいですね。

食べもののすききらい

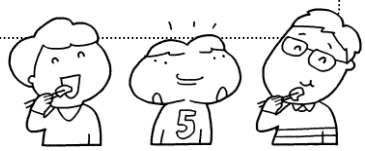
食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合はちがいます。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

「一口だけでも食べてみよう」

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものをくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

「おいしそうを引き出す」

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べものへの不安が減り、おいしそうという気持ちを引き出すことにつながります。



秋の味覚を楽しみましょう

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

１０月の給食目標は「好き嫌いをしないで食べよう」です。

◇　苦手なものでも一口は食べてみましょう。

◇　赤・黄・緑のグループの食品をバランスよく食べましょう。