



# きゅうしょくだより



5月 給食目標 好ききらいなく食べよう

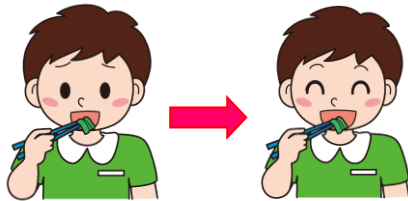
## 《いろいろなものを、抵抗なく食べられるために》

好き嫌いとは急になくなるものではありませんが、一歩ずつ長い目で見て徐々に抵抗感なく食べられるようになっていくといいですね。

- ・学校給食では、小学生の時期を「味覚形成の時期」ととらえ、様々な食経験ができるように使用食材・料理を考えています。
- ・食経験を重ねることで味覚の幅が広がり、味覚が発達します。



- ・苦手なものは、「ひと口だけでも食べよう」という指導をしています。
- ・「ひと口食べられた」「思っていたよりおいしくて食べられた」と自信になり、次につながります。



- ・ただ食べさせるのではなく「どうして嫌いなのか」「なぜ食べたくないのか」を聞いてみましょう。食べるためのヒントがあるかもしれません。



- ・歯の生え変わりで食べにくい場合もあります。

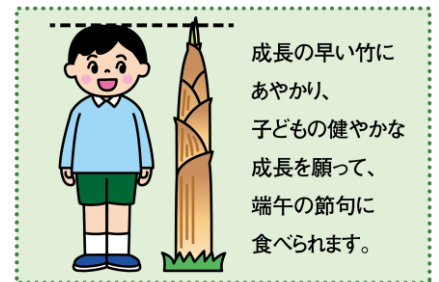


## 春の味覚



### ○新たけのこ（5月9日（火）たけのこごはん）

たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。よく「たけのこ」として食べられているのは、主に「モウソウチク」という品種で、やわらかく香りが良いのが特徴です。たけのこの水煮は1年中手に入りますが、この時期のたけのこは風味が格別ですので、ぜひ御家庭でも味わってみてください。



### ○きびなご（5月9日（火）きびなごのからあげ）

伊豆半島以西でよく食べられている魚で、鹿児島県ではなくてはならない郷土食材です。名前の由来は、鹿児島では帯のことを「きび」と呼ぶことから帯を持った小魚ということで「きびなご」と名付けられたといわれます。きびなごの旬は年に3回あり、脂がのって塩焼きがおいしい2月頃、白子や卵がたっぷりで天ぷらおいしい5月頃、そして12月頃は刺身がおいしいそうです。

### ○よもぎ（5月31日（水）よもぎだんご）

よもぎは日本全国に自生している野草です。四峡小の敷地内にもみられます。食用とするのは若い芽で、それがとれるおいしい時期は3月から5月頃までです。よもぎ餅や団子に使う場合はゆでた後に流水にさらしてアクを抜き、すりつぶして使います。若芽はそのまま天ぷらにして食べることもできます。