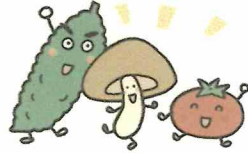


# 給食だより

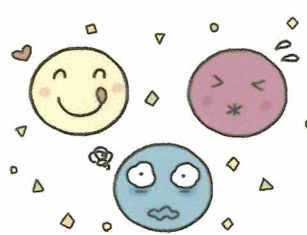


令和6年1月31日  
港区立高輪台小学校  
校長 細川 力  
栄養職員 八代美弥子

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違います。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。



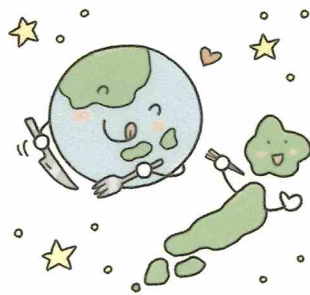
## 生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、甘味や旨味、塩味を好みます。一方、酸味や苦味を避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸味や苦味のあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

## Q. 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？

**A.** 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものがないければ、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。



## 今月の行事

節分



## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

## 「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておきましょう。



## 「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、初めて見る食べ物への不安が減り、「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。

## 保健給食委員会給食アンケート結果発表

主食	おかず	デザート
揚げパン	豚キムチ	フルーツ
豚キムチ	ステーキ	スイーツ
カレーライス	アムステルダム	フルーツ
ステーキ	肉じゃが	ココアゼリー
カレーライス	春巻き	オレンジケーキ
揚げパン	アムステルダム	フルーツ
わかめご飯	アムステルダム	フルーツ
シーフード	お肉じゃが	フルーツ
フルーツ	お肉じゃが	フルーツ
フルーツ	お肉じゃが	フルーツ

今年度も、保健給食委員会の皆さんが好きな給食リクエストアンケートを実施しました。  
 主食：1位揚げパン、2位豚キムチ丼、3位カレーライス  
 おかず：1位ジャンボ揚げギョウザ、2位とり肉のからあげ、3位クリームシチュー  
 デザート：1位グレープゼリー、2位スイーツポテト、3位みたらし団子  
 2～3月の給食で、リクエストにこたえたいと思います。お楽しみに！集計してくれた保健給食委員会の皆さん、本当にありがとうございました。

## 商店街コラボ給食を実施しました

1月30日に、表参道にある「ひごの屋」の人気メニューである柔らかチキン南蛮を提供しました。薄くそぎ切りにした鶏むね肉に、塩・砂糖・おろしにんにく・小麦粉・卵をもみ込んで、20～30分ほど置いておくと、ふっくらやわらかく仕上がります。衣に小麦粉と片栗粉を混ぜたもの（お店ではつぶら粉を使用）と卵をつけて油で揚げると、外側はカリッとした食感になります。

「鶏肉が大好き」とおっしゃる根津店長は、おいしい鶏肉料理とこれを引き立てるメニューを開発されています。ぜひ、お店でも味わってみてください。

<ひごの屋>

住所：港区北青山3-12-7 カブリース青山2階

電話番号：03-3406-1766