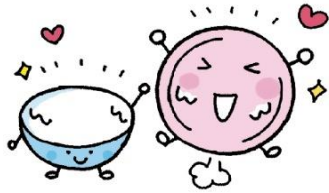
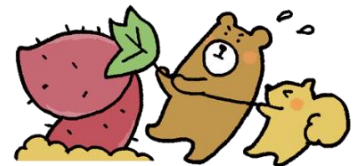


10月食育だより



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？私たちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも好ききらいをしないでなるべく残さず食べるようにしましょう。

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、エネルギーやアミノ酸を含む甘味やうまみ、塩などの塩味を好みます。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きます。



好きなところは？



好きな味つけや調理法を試してみよう！



しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

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。苦手なものが少なければ、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。



苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘味が引き出されます。食べ物が持つ甘味やうまみを生かした調理をしてみましょう。

苦手克服レシピ

ピーマン チーズバーグ (3個分)



- ①ピーマン 3 個を 1.5cm 角に、たまねぎ 1/3 個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と 1cm 角に切ったチーズ 30g、合いびき肉 200g、とき卵 1 個分、パン粉と牛乳各大さじ 1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。



作成：豊中市立中学校栄養教諭

豊中市教育委員会事務局 学校給食課

TEL/06-6843-9101