

給食だより 5月

令和8年4月28日
門前学園調理場



みなさんは、食べ物^{た もの}の好ききらいがありますか？わたしたちは、食べる^たこと
で命^{いのち}を保ったり、活動^{かつどう}したり、成長^{せいちょう}したりしています。毎日^{まいにち}を元気に^{げんき}過ごすた
めにも、好ききらいをしないで残さず^{のこ}食べるようにしましょう。

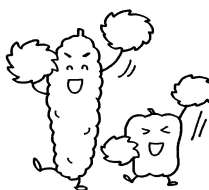
一口^{ひとくち}だけでも食^たべてみよう！



人は初めて^{ひと はじ}食べる^たものを避^さけること
があります。しかし食後^{しょくご}に体調不良^{たいちようふりよう}に
ならなければ、安全^{あんぜん}だとわかり、食^たべら

れるようになることもあります。

にがて 苦手な^たものでもくりかえし食^たべることで、
しょうらい 将来食^たべられるようになるかもしれません。



「食^たべられない」 こともある



好ききらいで「食^たべない」のではなく、人^{ひと}によって
は「食^たべられない」「食^たべてはいけない」ものがあり
ます。それは食物アレルギー^{しょくもつ}などによります。これは
好ききらいとは違^{ちが}うので、覚え^{おぼ}
ておくといいですね。



好き^すなところは？



野菜^{やさい}などは弱火^{よわび}でじっくり加熱^{かねつ}すると
甘み^{あま}が引き出^{ひきだ}されます。食^たべ物が持つ甘^{あま}みやうまみを生^{なま}かした調理^{ちようり}を試^{ため}してみま
しょう。また、どこが苦手^{にがて}なのかをかんが
え、それを解消^{かいしょう}するように味つけ^{あじ}や加熱方法^{かねつほうほう}
などをかえてみるのもよいでしょう。

Q. 栄養^{えいよう}のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよい？

A. 栄養^{えいよう}バランスの面^{めん}からいえば、同じ栄養素^{おな えいようそ}が含ま^{ふく}れた食^たべ物を食^たべ
ていれば問題^{もんだい}ありません。ただし、日本^{にほん}には地域^{ちいき}・色^{しよく}豊かな地場産物^{じばさんぶつ}や郷土^{きょうど}
料理^{りようり}があり、世界^{せかい}にはさまざまな料理^{りようり}があります。苦手^{にがて}なもの少^{すく}なけれ
ばこうした食^{しょく}材^{ざい}や料理^{りようり}を楽^{たの}しみ、食^{しょく}の幅^{はば}を広^{ひろ}げることができます。

