



Main table containing school lunch menus for August, organized by day (Monday to Friday) and week (17th to 31st). Each entry includes the dish name, ingredients, and energy value.

好ききらいをなくそう! みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか? わたしたちは、食べることで、命を保って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残さず食べるようにしましょう。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる! 幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

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。苦手なものが少なければ、こうした食材料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。

「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もあります。

「きれいな食べ物がきくと好きになる大作戦!」 もしも、きれいな食べ物と出会ってしまったら... ★まずは、にらめっこしながら、においをかいでみる... 「クンクン」 ★ちょっと、なめてみる... 「ペロペロ」 ★少しだけ、かじってみる... 「カリッ」 ★一口だけ、食べてみる... 「ガブリ」 ためてみてね!

くだものはひ冷やした方が甘い 果物は、ショ糖、ブドウ糖、果糖などの種類の異なる糖分が含まれています。それぞれの糖の甘さは違い、果糖が最も甘味が強いです。果糖は、冷やすことでより甘みを増す性質をもっているため、一般的に果糖の割合の高い果物は冷やしたほうがより甘みを感じようになります。しかし、バナナやパイナップルなどは熱帯原産のため、冷やすと低温障害を受け、皮や果肉が変色してしまいます。またバナナやパイナップルは果糖の割合がさほど高くないので、そのため、冷やすときは、食べる少し前に冷蔵庫に入れて冷やすとよいようです。

今月の地場産物 ◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし ◆てづくりみそ ◆だいず ◆トマトビーンズオムレツ ◆トマトジュース ◆きゅうり ◆ピーマン

「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、食物アレルギーで「食べられない」、お国柄「食べてはいけない」など好ききらいとは違う理由もあるので、覚えておきましょう。

Table of daily lunch menus from the 17th to the 31st of August, including items like コッパパン, ごはん, じゃがいも, etc., with energy values and allergen information.