

給食目標：好き嫌いせず何でも食べよう

【小中学生の嫌いな食べ物】

- 第1位：ゴーヤ
- 第2位：なす
- 第3位：レバー



「きらい」な食べ物ランキング

【小中学生の嫌いな料理】

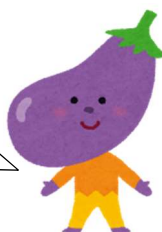
- 第1位：レバー料理
- 第2位：うなぎ
- 第3位：つけもの

みなさんの中には、嫌いな食べ物や料理がたくさんある人もいませんか。他の小中学生の「好き嫌い」を調べてみました。自分と比べてみるとどうですか？嫌いなものの中にも栄養がたくさん含まれています。何でもバランスよく食べることで、みんなの体はどんどん強くなっていきます。

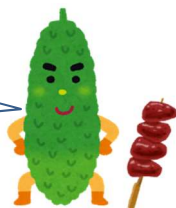
なぜか、あるきっかけで好きになったり、食べられるようになります。年齢とともに食べ物の好みが変わるのです。まず何でも食べて、色々な味を体験することが食生活のレベルアップにつながるのです。チャレンジしてみよう。先生が小さい頃、嫌いだった食べ物を聞いてみよう。なんだったのかな？

「平成22年度 児童生徒の食生活実態調査」より

ぼくは料理の方法で、うまみかわるよ。食べてね。おいしいよ！



夏バテしないよ！



1(月)
麦ごはん
鶏肉のみかんジュース煮
ブロッコリーのサラダ
じゃがいものみそ汁

2(火)
コッペパン
ちゃんぽん
あげギョーザ
節分豆
(節分)

3(水)
ごはん
鯛のムニエル
イタリアンサラダ
コーンチャウダ
(立春)

4(木)
麦ごはん
チキン南蛮
ゆかり和え
のっぺい汁

5(金)
メキシカンライス
ほうれん草のオムレツ
ラビオリスープ

8(月)
むぎごはん
野菜コロッケ
ひじきの炒め煮
ぶた汁

9(火)
黒糖パン
松風焼き
フレンチサラダ
野菜スープ

10(水)
ごはん
かんぱちのフライ
温野菜サラダ
ホワイトシチュー

11(月)
けんこくきねん
建国記念の日

12(金)
むぎごはん
チキンカレー
海そうサラダ
芋の天ぷら
※さつま芋
(小川小中の畑で収穫)

15(月)
むぎごはん
マーボー豆腐
揚げシューマイ
中華風すのもの

16(火)
麦ごはん
レンコン入りつくね
こんにゃくの炒め物
みそ汁

17(水)
★リクエストメニュー
(檜崎先生・篠原先生)
パエリア
コンソメスープ
シーザーサラダ
チキン南蛮
(手作りタルタルソース)

18(木)
肉まん
目玉焼き
チーズおから
ジュリアンスープ

19(金)
菜めし
鶏と大豆のごまがらめ
おでん

22(月)
麦ごはん
(新メニュー登場)
★チキンチキンごぼう
野菜のごま和え
なめこみそ汁

23(火)
天皇誕生日

24(水)
★リクエストメニュー
(中尾先生)
キムタクごはん
みそ汁
手作りギョロケ
野菜サラダ
ヨーグルト

25(木)
食パン
かき揚げうどん
大根とツナのサラダ

26(月)
ごはん
鯛の塩焼き
大豆とわかめのごま和え
肉じゃが