

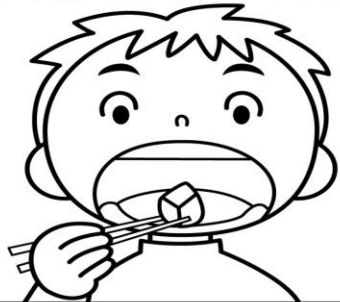


秋らしく、過ごしやすい季節になりました。秋は、旬の食べ物が多いので、「食欲の秋」とも言われます。わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。

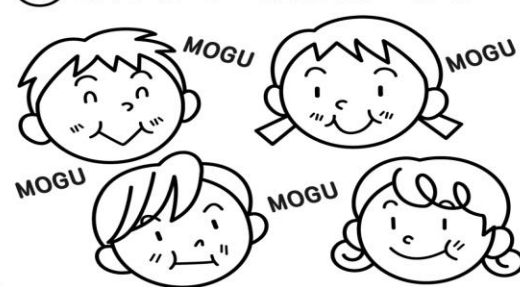
## 好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくったりしてみよう。



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



# 食わず嫌いをしていますか？

「〇〇がきれい！」は本当にきれいですか？はじめてその食べ物を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わず嫌いになっていませんか？嫌いな食べ物も違う料理にしてみると、食べられることがあります。ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。嫌いな食べ物を工夫して、食べるきっかけを作ってみましょう。

## ○ ● 魚嫌い克服！給食メニューの紹介 鯖のゆずみそかけ ● ○

<材料> (4人分)  
鯖 4切れ  
A { 白みそ 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
料理酒 小さじ1  
砂糖 大さじ1  
ゆず果汁 大さじ1

<作り方>

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② ①を500Wで30秒電子レンジにかける。
- ③ 鯖をフライパンで焼き、両面にしっかりと火を通す。
- ④ 焼きあがった鯖に②のたれをかけて完成！

10/5の給食に登場します！



## 読書の秋 10/27~11/9は読書週間

「やきざかなののろい」 株式会社ポプラ社 / 作: 塚本やすし



焼き魚がきれいな少年のお話です。夕食に焼き魚が出てきた少年は焼き魚を食べたふりをして散らかし、お母さんに怒られてしまいます。その後、お風呂に入っていると「きれわないでくれ～」と焼き魚が突然現れ、少年は焼き魚に呪われてしまうのでした。その呪いとは……？  
玉野市立図書館に置いています！