

きょう きゅうしょくひとくち 8/31(月) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「**やさい ひ**野菜の日」についてです。

がつ にち 8月31日、8「や」3「さ」1「い」の日です。今日(きょう)はいつも以上(いじょう)に野菜(やさい)をたくさん使用(しよう)した献立(こんだて)にしました。「切り干大根(きりほしだいこん)」「にんじん」「小松菜(こまつな)」「キャベツ」「なす」「たけのこ」「にら」「しょうが」「にんにく」の9種類(しゅるい)の野菜(やさい)が入(はい)っています。野菜(やさい)には、体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える栄養素(えいようそ)がたくさん含(ふく)まれています。しかし、苦手(にがて)な食べ物(たべもの)を聞(き)くと、必(かな)らず野菜(やさい)の名前(なまえ)が出てきます。「体(からだ)に良(よ)いことはわかってい(い)るけれど食(た)べられない」という人(ひと)もいると思(おも)います。でも、大(だい)丈夫(じょうぶ)です。挑(ちょう)戦(せん)しているうち(うち)に自然(しぜん)と食(た)べられるもの(もの)が増(ふ)えることがた(た)くさんあ(あ)ります。2年前(ねんまえ)に給食委員会(きゅうしょくいんかい)で行(おこな)ったアンケートでも、まわ(まわ)りのみ(み)んなが応援(おうえん)してくれ(くれ)た。「他(ほか)のおかず(おかず)と一(いっ)っしょ(しょ)に食(た)べた」「自(じ)分(ぶん)におい(い)しいと言(い)い聞(き)かせた。」「毎(まい)日(にち)ちよ(ちよ)っとずつ食(た)べた。」など、いろい(いろ)ろと工(く)夫(ふう)して食(た)べられるよう(よう)にな(な)った人(ひと)がい(い)っぱいいることがわ(わ)かりました。ぜひ(ぜひ)諦(あきら)めず(めず)に挑(ちょう)戦(せん)してみ(み)てください。

