



# 給食だより



No. 9

粟東市役所 子ども青少年局幼児課

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れが感じられる頃となりました。クリスマスにお正月準備と、何かと慌ただしい一か月を迎えます。でも、子どもたちにとっては一番楽しみな月かもしれませんね。手洗いうがい徹底し、ビタミンの豊富な冬野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう。



## 子どもの味覚や嗜好との付き合い方

毎日の食事を子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は食べてくれない日があったり、同じものばかりを食べたがる場合がありますね。甘味、塩味、うま味は人間が生まれながらに好きな味ですが、酸味や苦みは本能的に避ける味とされています。また、においや食感が苦手だったり、嫌な体験と結びついたことで嫌いになってしまう場合もあります。「なぜ嫌いなのか？」を知り、ちょっとした工夫をすることで、少しでも苦手なものが減り、楽しく食事ができるようになるといいですね。

### 好き嫌いを克服するためのひと工夫



#### ◆お腹をすかせましょう

- ・生活リズムを整え、食事の時間を決める
- ・おやつは時間と量を決めて食べる
- ・たくさん体を動かす



#### ◆調理方法を変えてみましょう

- ・ケチャップやカレー味など好きな味にする
- ・臭みの強い魚などは、酒やしょうがで下味をつける
- ・苦みのある野菜は下茹でする



#### ◆食材に触れてみましょう

- ・一緒に買い物に行き、食材を選ぶ
- ・一緒に野菜を育ててみる
- ・料理の手伝いをする



#### ◆楽しい雰囲気食べましょう

- ・家族で食卓を囲む
  - ・盛り付け方を変えてみる
- (バイキング方式にする、お弁当にして外で食べる)



子どもは成長につれて味覚が変化したり、経験を積むうちに食べられるようになることもあります。嫌だからと全く食卓に出さないと、食べるきっかけがなく味覚が広がりません。大人がおいしそうに食べている姿を見せ、「そのうち食べるようになる」とゆったりした気持ちで関わっていくとよいでしょう。

## あたたかな雰囲気の食卓づくり



家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事は、心の安定にもつながります。また、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスの良い食事を摂ることができたりするなど、良い点がたくさんあります。できる限り家族みんなで食卓を囲み、楽しい食事の時間にしましょう。



# 冬野菜レシピ



## 【白菜と小松菜のおかか和え】

白菜	300 g
小松菜	140 g
だし汁	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
かつお節	小1袋

### 〈作り方〉

- ①白菜は1cm幅に切ってゆでる。しんなりしたら冷水に取り、水気をしぼる。
- ②小松菜はゆでて冷水に取り、水気をしぼって3cm幅に切る。
- ③ボウルでだし汁としょうゆを合わせ、①、②とかつお節を加えて和える。

## 【かぶと豆乳のスープ】

かぶ	120 g
たまねぎ	40 g
ベーコン	20 g
コンソメ	4 g
豆乳	320cc
水	200cc
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

### 〈作り方〉

- ①かぶは皮をむいてすりおろす。たまねぎは3mm幅に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にたまねぎとベーコンを入れ、軽く炒める。
- ③②の鍋に、①のかぶ、水、コンソメを加えて煮る。
- ④豆乳を加えてひと煮たちさせ、水溶きの片栗粉を加え、とろみをつける。



# 給食メニュー紹介

## 【冬野菜カレー】

鶏ミンチ	60 g
塩	少々
サラダ油	小さじ1
大根	120g
玉ねぎ	120g
人参	40g
かぼちゃ	40g
ほうれん草	40g
ごぼう	40g
水	700cc
カレールー（甘口）	3かけ
ウスターソース	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

### 〈作り方〉

- ①大根と玉ねぎ、人参は皮をむいて1cm角切りにする。かぼちゃは種を取り、1cm角切りにする。ごぼうは皮をむいてささがきにし、水につけてあく抜きする。
- ②ほうれん草はよく洗いゆでて冷水に取り、水気をしぼって3cm幅に切る。
- ③鍋にサラダ油をひき、鶏ミンチ、塩を入れて炒め、色が変わったら①を加えて炒め、水を加え沸騰したらアクを取り、中火～弱火で20分程度煮る。
- ④火を止め、カレールーを加えて蓋をし1～2分置く。
- ⑤④を混ぜてルーを溶かし、②、ウスターソース、水溶き片栗粉を加えて5分程度かき混ぜながら加熱する。



## 【キャベツのこんぶ和え】

キャベツ	170g
人参	30g
塩昆布	5g

### 〈作り方〉

- ①キャベツは洗ってざく切りにし、人参は皮をむいてせん切りにする。
- ②①を茹でてざるに取り、水気を切っておく。
- ③②と塩昆布を合わせる。