



食育だより

(今月も野菜のおはなしです)

令和5年9月号

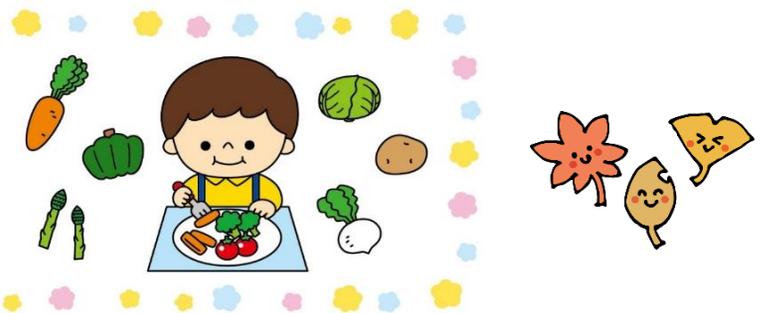
(作成者) 栄養士 野原正子

野菜をしっかりと食べていますか？



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょ。



【給食室からお知らせ】

昨今の天候の事情により、野菜の不足や高騰が見られます。給食の献立の変更や、食材の変更があったりします。どうぞご了承ください。早く回復するといいですね。

野菜はどれくらい食べたらいいの？

1食分の目安量は
大人も子どもも、自分の手で

※ **こんもりと両手いっぱい！**です。

煮炊きすると、かさが減って
たくさん食べることができますよ。



もっとたべなきゃ！



幼児



2歳の手、3歳の手、
お子さんの手でね。

大人



パパの手、
ママの手でね。



しっかりかんで
たべよう



★かみかみごぼう

(給食献立から)

人気メニューだよ。



<材料>

ごぼう 200g
かたくり粉 適
油

(A)

砂糖 20g
しょうゆ 大さじ半分
水 大さじ2
※ゴマ 小さじ2

<作り方>

- ①ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。水にさらした後、しっかりと水気を切る。
- ②①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③別鍋に(A)を合わせて火にかけて②をさっと和える
ゴマをまぶす。



※ごぼうの切り方は、年齢にあわせてね。
※じゃがいもや人参を加えてもおいしいです。