

給食だより11月号

苦手な野菜を克服しよう！

お子さんに苦手な野菜はありませんか。せっかく料理を考えて作ったのに、嫌がって食べてくれないのは悲しいものですね。今回は、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。子どもの将来の健康のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

野菜が苦手な理由

- 苦味： ヒトは本能的に「苦味＝毒」、「酸味＝腐ったもの」と判断します。
- 見た目： 子どもによっては敏速する色や形があるようです。きのこ類などを嫌がる子もいるようです。
- におい： 大人では気にならない臭いや風味でも、子どもによっては強く感じ、嫌がる場合があります。
- 食感： 大人なら「ツルツとしていておいしい」と思うオクラでも、子どもだと「気持ちが悪い」と感じることがあります。



野菜を食べないと・・・

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、体内で作ることができず、また、体の機能を維持するために欠かすことができません。



カゼをひきやすい



骨がもろくなる



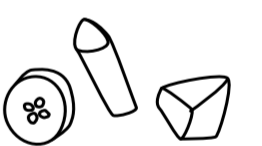
便秘になりやすくなる



貧血になりやすくなる

克服するヒント

- ◆新鮮なものを選ぶ◆ 旬の野菜は、水分が多く、甘みが強くおいしく食べることが出来ます。
- ◆切り方を変える◆ 固さは、繊維を断つことでやわらかくなります。苦味は繊維に沿って切ることで軽減されます。
- ◆好きなものに入れる◆ 苦手なピーマンやトマトをカレーに入れて食べる機会を増やしましょう。
- ◆食べ慣れた味付けにする◆ 子どもが食べ慣れている味付け、子どもが好きな味付けから挑戦しましょう。
- ◆食べなくても食卓にだす◆ 頻繁に目にするにより、見慣れ、それを受け入れるようになります。
- ◆一緒に調理をする◆ 一緒に調理をすることで興味を持つことができます。洗うなど、簡単なことから挑戦しましょう。
- ◆褒める◆ 少しでも食べたら大げさなぐらいに褒めて自信をつけさせましょう。
- ◆食べている姿を見せる◆ おいしく食べている姿を見せましょう。大げさなぐらいが効果的♪



無理して食べさせることは逆効果です！気長に見守りましょう。

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	胚芽米、パン粉、揚げ油、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	豚レバー、スライス、厚揚げ、卵、シーチキン、牛乳、わかめ(乾)	ブロッコリー、大根、トマト、ブルーベリー、ねぎ
2 水	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、ショートニング、三温糖、マーガリン、オーガニックバター、卵、シーチキン	鶏手羽元、牛乳、卵、かにかまぼこ、あさり缶、生クリーム、保育乳、ヨーグルト60g、シーチキン	クリームコーン缶、玉ねぎ、きゅうり、むき枝豆、バナナ、人参、ひじき
4 金	スバゲティ、胚芽米、マヨネーズ、オリーブ油、すりごま(白)、三温糖	合びき肉、卵、ピザ用チーズ	トマト水煮缶、玉ねぎ、きゅうり、いんげん、キャベツ、エリンギ、トマトピューレ、コーン缶、えのきたけ、人参、ねぎ、ピーマン
5 土	コッパン、じゃがいも、油	ピザ用チーズ、ウインナー、牛乳	
7 月	胚芽米、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、砂糖、押麦、アーモンドプードル、砂糖、油、ごま油、小麦粉	ヨーグルト、合びき肉、卵、しらす干し、保育乳	白菜、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、ほうれん草
8 火	米、じゃがいも、白炒りごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、凍り豆腐、保育乳、わかめ(乾)、鶏ささ身	玉ねぎ、りんご、ささきごぼう、長ねぎ、人参、えのきたけ、にんじん、ねぎ、バナナ
9 水	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、タピオカでん粉、揚げ油、三温糖、三温糖	絹ごし豆腐、グーヤー、豚レバー、生クリーム、スライスハム、卵、ピザ用チーズ、牛乳、きな粉、保育乳、焼きのメルルーザ、卵、卵、ベーコン、ピザ用チーズ、保育乳	ブロッコリー、ミニトマト、人参、玉ねぎ、ほうれん草、にら
10 木	胚芽米、ホットケーキ粉、小麦粉、マヨネーズ、無塩バター、三温糖、油、片栗粉、新玄	鶏もも肉、グーヤー、保育乳	人参、玉ねぎ、えのきたけ、ほうれん草、にら、ねぎ
11 金	胚芽米、里芋(冷凍)、揚げ油、三温糖、片栗粉、ごま油、新玄	鶏ひき肉、グーヤー、保育乳	栗かぼちゃ、梨、なす、きゅうり、大根、玉ねぎ、人参、板こんにゃく、長ねぎ、ささきごぼう、むき枝豆、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン缶、ねぎ
12 土	胚芽米、油	豚ひき肉、シーチキン、ベーコン	
14 月	胚芽米、強力粉、三温糖、マーガリン、三温糖、片栗粉、油、新玄	豆腐、豚ひき肉、プレーンヨーグルト、油揚げ、卵、保育乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、白菜、人参、長ねぎ、ねぎ
15 火	胚芽米、ゆでくり、油、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、花麩、白炒りごま	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、シーチキン、あずき(乾)、保育乳、わかめ(乾)	ほうれん草、ミニトマト、みつ葉、バナナ
16 水	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、有塩バター、砂糖、片栗粉、砂糖、紅芋粉、油、三温糖、黒炒りごま	豚ひき肉、グーヤー、豚三枚肉、カステラ、かまぼこ、シーチキン、卵、保育乳	玉ねぎ、柿、イナムドゥチ用切りこんにゃく、人参、きゅうり、千切り大根、いんげん、干し椎茸
17 木	胚芽米、じゃがいも、強力粉、粉黒糖、マージン、砂糖、すりごま、油	生鮭、牛乳、生クリーム、卵、ピザ用チーズ、スライスハム、保育乳、わかめ	大根、玉ねぎ、人参、ほうれん草、えのきたけ、しめじ、ねぎ
18 金	じゃがいも、胚芽米、パン粉、油、小麦粉	牛ひき肉、牛乳、卵、保育乳	メロン、とうもろこし、玉ねぎ、ミニトマト、ブロッコリー
19 土	中華麺(蒸し)、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、わかめ(乾)、あおのり	キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、長ねぎ
21 月	胚芽米、じゃがいも、紅芋ペースト、芋くず、三温糖、油、押麦、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、保育乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン缶、みかん(S)
22 火	胚芽米、春雨、砂糖、油、新玄	さば(切り身/骨なし)、鶏もも肉(皮なし)、ウインナー、保育乳、だし用昆布	ほうれん草、りんご、白菜、コーン缶、ねぎ
24 木	胚芽米、三温糖、油、新玄	豚Bロース スライス、油揚げ、保育乳、わかめ(乾)	栗かぼちゃ、ブロッコリー(冷凍)、梨、大根、玉ねぎ、いんげん(冷凍)、ねぎ
25 金	胚芽米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、バターパン、白炒りごま、すりごま(白)、卵なしパン、鉄入りビスケット	鶏もも肉(皮なし)、豆乳、シーチキン、シーチキン、味付けのり	みかん(S)、玉ねぎ、にんじん、千切りごぼう、しめじ、クリームコーン缶、きゅうり、人参、いんげん(冷凍)
26 土	胚芽米、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵、わかめ(乾)、焼きのり	にんじん、いんげん(冷凍)、ねぎ、しょうが
28 月	胚芽米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、油	豆腐、卵、牛乳、大豆水煮、鶏ももミンチ、粉チーズ、ピザ用チーズ、油揚げ、保育乳	人参、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、コーン缶、いんげん(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、ひじき、ピーマン
29 火	胚芽米、マージン、油	ソーキ、卵、納豆、ベーコン、しらす干し、車麩、根昆布、保育乳、豆乳	大根、オレンジ、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、島人参、人参、からし菜、ねぎ
30 水	沖縄そば麺、ホットケーキ粉、揚げ油、マヨネーズ	ウインナー、豚バラ肉スライス、大豆水煮、棒かまぼこ、竹輪、卵、保育乳	トマト、柿、きゅうり、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんにく