

給食だより

平成30年12月 栄養士

今年も残すところあと1ヶ月となりました！長いようで短かった1年。みなさんは元気に過ごすことができたでしょうか？いよいよ寒さ本番です。

そこで、厳しい寒さを、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん・すき焼き・水炊きなど、鍋ものが美味しい季節です。南瓜・たまねぎ・ニラ・ねぎ・生姜など、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

そして風邪やインフルエンザに気をつけて楽しく過ごして行きましょう！

★ 12月の給食目標 ★

きれいなものでも少しずつ食べられるようにしましょう！

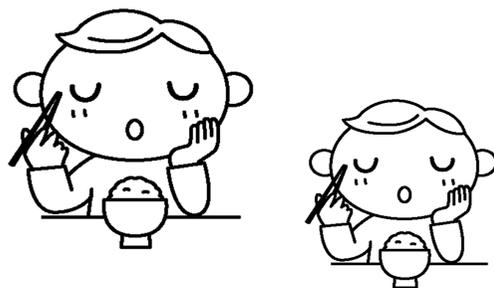
好き嫌いってなんだろう？



食べ物の好き嫌いは、誰でもあるものです。とくに子どもの好き嫌いは味覚の発達等によって変わっていきます。今は食べられなくてもいつかは食べられるようになると考えて、見守ってあげましょう。

食べられない原因は・・・

- 食べる経験をしていない
- 不快な体験などで食べられない
- アレルギーや体調不良など



こんなことはありませんか？

- 今まで食べていたものが食べられなくなった
- お肉ばかり食べるなど「ばかり食べ」をする日がある



これらは、成長過程で子どもによくあることです。今まで感知しなかった味覚を感知できるようになった証拠です。特に苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得するものです。偏食と決めつけるのではなく、発達段階の一部として前向きにとらえましょう。

冬に体をあたためる食材



体をあたためる食材は、基本的にはその土地で採れる旬のものをとればよいと言われています。食べ物は、加熱することで体を冷やす作用が弱まります。

冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やすので煮て食べましょう。（鍋にするとたくさんの野菜が食べられます）

また、かぶ・ねぎ・しょうが・にんにく・ニラなどには体をあたためる効果があります。



♪♪♪レシピ紹介・・・♪♪♪

大根とベーコンのスープ

<材料>大人2人分

- 大根・・・15g
- ベーコン・・・15g
- 人参・・・10g
- 玉ねぎ・・・10g

<作り方>

- ①大根は皮をむき、千切りにする。
- ②人参・玉ねぎ・ベーコンは千切りにする。
- ③鍋に水、中華スープ・玉ねぎ・ベーコン・大根・人参を入れて煮る。
- ④柔らかくなったらすりおろした生姜と醤油を加えて味を整える。

- 中華スープの素・・・小さじ2
- 淡口醤油・・・少々
- 生姜（すりおろし）小さじ2