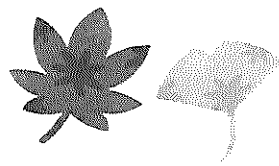




きゅうしょくだより



テーマ

好き嫌いについて

どうして好き嫌いがおこるの？

味覚のうち、「甘味」「塩味」「うま味」は生まれながら好まれる味ですが、「酸味」や「苦味」は味の経験が未熟な子どもにとって本能的に不快と感じやすいです。成長していくうちに味覚も変化し食べられるようになることもあります。また、味覚以外にも見た目やにおい、食感や食べにくさ、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ると言われますのでゆったりとした気持ちで関わっていきましょう。



克服のヒント

①お腹を空かせる

→生活リズムを整え、たくさん遊んでお腹を空かせることで食事がより美味しく感じられます。

②食材と触れ合う

→育てる・収穫をすることによって食材に愛着がわき、食べられることもあります。スーパーでの買い物や調理もきっかけになります。

③雰囲気を変える

→同じ食材でも「給食」「お弁当」「キャンプ」「遠足」など、いつもと違う雰囲気の中だと食べられることがあります。

④調理方法を工夫する

→子どもたちが好きなカレーやケチャップの味付けにする。苦みのある野菜は下茹でするのもおすすめです。

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～ほうれん草～

緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、特に鉄分、カリウム、ビタミンCといった栄養素を多く含んでいます。鉄分は赤血球をつくる働きがあり、成長期のお子さまや女性は特に意識して摂りたい栄養素の一つです。ビタミンCと一緒に摂ると吸収が高まるといわれています。和え物にレモン汁を加えるのもいいですね。また根元の赤い部分には特に栄養がたっぷり！切り落とさずに十字に切り込みを入れ、ポウルで振り洗うときれいに土が落ちます。これからの時期は甘みがさらに増して美味しくなりますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください！



～ おすすめメニューのご紹介 ～

【ほうれん草のツナサラダ】

～ 材料 4人分～

- ・ほうれん草 1束
- ・にんじん 1/4本
- ・ツナ缶(油漬け) 1缶
- ・いりごま 小さじ1
- ・酢またはレモン果汁 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1



～ 作り方 ～

- ①ほうれん草は根元もよく洗い、2～3cmの長さに切ります。にんじんは皮をむいて細切り、ツナ缶は油を切っておきます。
- ②ほうれん草は1分程茹で、冷水にとって水気を切ります。にんじんは柔らかくなるまで茹で、同様に水気を切ります。
- ③調味料を合わせておきます。
- ④ツナ、②の野菜、③の調味料、いりごまを和えます。全体に味がなじんだら出来上がりです。

ポイント！

ツナの旨味で野菜がもりもり食べられるサラダです。コーンやちやしを入れても美味しいですよ。

すっかり冷え込む季節になりましたね。今月はビタミンたっぷりの冬野菜(ほうれん草や白菜、ねぎ、大根、かぶなど)を意識して取り入れています。ぜひご家庭でももりもり食べてビタミンを補給してくださいね！体調を崩しやすい時期だからこそ、3食の食事と睡眠をしっかりとって免疫力を高めていきましょう！



管理栄養士 三木

11月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく					
もちもの					
おやつ					
きゅうしょく	3日 <文化の日> 	4日 塩ラーメン 揚げごぼうごま和え オレンジ はし ラスク牛乳	5日 中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ ごぼう、でん粉、ごま 麦入りごはん すまし汁 いわしの味噌煮 キャベツマヨ和え キウイ はし マリービスケット チーズ牛乳	6日 ツナサンド コンソメスープ ブロッコリーしらす和え りんご はし・スプーン プリン牛乳	7日 ソース焼きそば 中華スープ しゃきしゃきナムル パナナ はし・スプーン お好み焼き 牛乳
もちもの					
おやつ					

栄養価 1ヵ月平均

エネルギー	554kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	20.2g
カルシウム	292mg
鉄	2.1mg
食塩相当量	1.5g

※この平均はおやつ
の栄養価も含みます。



11月のこんだてひょう

	月		火		水		木		金	
おはようぐさ	10日		11日		12日		13日		14日　＜七五三お祝い＞	
	わかめごはん	米、押し麦、わかめ	麦入りごはん	米、押し麦	ミートソースパグティ	ミートソース、お肉、トマト、豆、キャベツ、ニンニク、しょうが、オリーブ油、チーズ、パセリ	ベビーパン		赤飯	もち米、甘納豆、ごま
	さつまい	さつまいも、鶏むね肉、にんじん、ごぼう、大根、木綿豆腐、長ねぎ、しらたき	みそ汁	ほうれん草、ぶなしめじ	キャベツのスープ	キャベツ、長ねぎ、ベーコン	もやしと鶏肉のスープ	鶏もも肉、もやし、えのきだけ、にんじん	ずまし汁	ぶなしめじ、えのきだけ、長ねぎ
	スペイン風オムレツ	鶏卵、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン	たらの南部焼き	たら、ごま	チンゲン菜ツナ和え	チンゲン菜、ツナ、コーン	豆腐ナゲット	鶏むね肉、木綿豆腐、しょうが、ニンニク、マヨネーズ、小麦粉、ケチャップ	鶏肉と大根の煮物	鶏もも肉、大根、にんじん、しいたけ
	ひじきサラダ	ひじき、にんじん、きゅうり、ごまドレッシング	じゃがいものカレー炒め	じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、カレー粉	キウイ		ほうれん草ソテー	ほうれん草、ハム	白菜昆布和え	白菜、塩昆布、ごま
	オレンジ		パイン				バナナ		フルーツポンチ	バナナ、パイン缶、もも缶、もも缶汁、りんごジュース
もちもの	はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン		はし・スプーン	
おやつ	ビスコ牛乳		バームクーヘン牛乳		ふかし芋牛乳	さつまいも、バター	チーズおかかおにぎり	米、押し麦、チーズ、ごま、かつお節、麦茶	たい焼き牛乳	
おはようぐさ	17日		18日		19日		20日		21日　＜誕生日会＞	
	スパゲティナポリタン	スパゲティ、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー、マッシュルーム、ケチャップ	麦入りごはん	米、押し麦	カレー焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、カレー粉	食パン	いちごジャム	鮭と卵のピラフ	米、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン、赤ピーマン、ピーマン、鶏、鶏卵、バター、パセリ
	かぶのスープ	かぶ、小松菜、ベーコン、長ねぎ	みそ汁	大根、油揚げ	卵スープ	鶏卵、みつば	シチュー	鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マッシュルーム、塩、こしょう、小麦粉、コンソメ、牛乳	オニオンスープ	玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン
	ブロッコリーおかか和え	ブロッコリー、かつお節	鮭ザンギ	鮭、しょうが、ニンニク、小麦粉	ほうれん草ごま和え	ほうれん草、にんじん、ごま	白菜サラダ	白菜、ほうれん草、赤ピーマン、ツナ、かつお節	さつまいもサラダ	さつまいも、きゅうり、レーズン、マヨネーズ
	バナナ		野菜のさっぱり和え	キャベツ、ほうれん草、コーン、ごま	バナナ		オレンジ		ショートケーキ	
			りんご						パイン缶	
もちもの	はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし・スプーン		はし・スプーン	
おやつ	にんじんケーキ牛乳	ミックス粉、豆乳、にんじん	マシュマロフレーク牛乳	コーンフレーク、マシュマロ、バター	源氏パイ牛乳		かぼちゃドーナツ牛乳	かぼちゃ、ミックス粉、牛乳、鶏卵、バター	どら焼きお茶	麦茶
おはようぐさ	24日	＜振替休日＞	25日　＜年前保育＞		26日　＜お年当＞		27日		28日	
			ナムル丼	米、押し麦、鶏むね肉、ねぎ、ニンニク、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、ごま	麦入りごはん	米、押し麦	ベビーパン		わかめうどん	うどん、豚肉、小松菜、にんじん、油揚げ、わかめ
			ずまし汁	木綿豆腐、えのきだけ、わかめ	みそ汁	かぼちゃ、長ねぎ	コーンスープ	クリームコーン缶、コーン缶、牛乳、でん粉、パセリ	コロッケ	コロッケ
			フライドポテト	じゃがいも、青のり	豚肉の生姜焼き	豚肉、しょうが	たらのパン粉焼き	たら、コショウ、牛乳、鶏卵、小麦粉、パン粉、中濃ソース	キウイ	キウイ
			オレンジ		野菜とささみのマヨ和え	きゅうり、キャベツ、にんじん、お酢、おろし、大根ミート、マヨネーズ	ほうれん草のツナサラダ	ほうれん草、にんじん、ツナ、ごま		
					パイン		りんご			
			はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし	
もちもの			海苔巻きせんべい		チョコイス牛乳		さつまいもスティック牛乳		ココアパンケーキ牛乳	
おやつ			一口ゼリー牛乳				さつまいも		ココア、ミックス粉、牛乳、鶏卵	