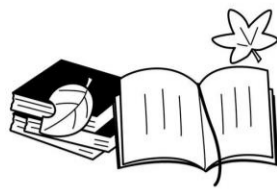


きゅうしょくだより



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、刺激を感じやすく、特に味の経験が未熟な子どもは本能的に苦手と感じるとされています。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ています。

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。

好き嫌いが多いと不安になってしまいがちですが、無理にすすめると、食事の時間自体が楽しくなくなってしまいます。成長していくうちに味覚も変化して食べられるようになることもありますので、ゆったりとした気持ちで関わっていきましょう。



管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～11月おすすめの食べ物(栗)～

皆さん、今年はもう栗を食べましたか？栗は今の時期にしか、なかなかお目にかかれませんが、栗には、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養が多く含まれ、高血圧予防、便秘改善、疲労回復、美肌効果、免疫力を高めるなど様々な効果が期待されています。ビタミンCは熱に弱く壊れやすいのですが、栗に含まれるビタミンCは、でんぷんを栗に含むため比較的壊れにくいと言われていますよ。栗はエネルギーも高く、5粒でお茶碗1杯分位のエネルギーをチャージできます。焼き栗はお子さんのおやつにもとってもおすすめです。お料理では栗ご飯や栗きんとん、甘露煮などほくほくとした旬の栗の食感を味わってみてください。



～給食メニューのご紹介～

【マロンポターージュ】

～材料～

- ・栗 15個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 10g
- ・水 100cc
- ・牛乳 200cc
- ・コンソメ 5g
- 塩こしょう 少々
- 砂糖 少々



～作り方～

- ①栗は水に半日～1日漬けて、鬼皮、渋皮をむきます。玉ねぎはスライスに切ります。
- ②鍋にバターを溶かし、①の玉ねぎを炒めます。
- ③玉ねぎが、しんなりしたら栗を入れます。
- ④③に水を入れて栗が軟らかくなるまで煮ます。
- ⑤④に牛乳、コンソメを入れ、弱火で煮ます。
- ⑥火からおろし、粗熱が取れたらミキサーにかけます
- ⑦⑥を裏ごししながら鍋に移し、塩こしょう、砂糖で味を整えて出来上がりです。

ポイント！

- ・栗を水に漬けることで、柔らかくなり、皮をむきやすくなります。1日以上漬けてしまうと、腐敗の原因になるので、ご注意下さい。
- ・栗は、冷蔵保存すると甘味が増します。

朝晩と冷え込む季節になりました。体調崩していませんか？コロナ対策もまだまだ必要ですが、インフルエンザやノロウイルスなども流行しだす時期です。3食きちんと食べ、しっかりと睡眠をとり、免疫力を普段から高めておきましょう。今年もあと2ヶ月、元気に駆け抜けていきたいですね！



管理栄養士 一色、川村

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	1日	2日	3日 <文化の日>	4日	5日
	ごはん	しょうゆラーメン		塩パン	鮭と卵のピラフ
	みそ汁	かぼちゃのミルク煮		かぶのスープ	きのこスープ
	鶏肉の生姜焼き	パイ		スペイン風オムレツ	豆サラダ
	チンゲン菜のチーズおかかかえ			野菜のさっぱり和え	キウイ
梨			バナナ		
もちもの	はし	はし		はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ハッピーターン 一口ゼリー 牛乳	プリン 牛乳		大学芋 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳
きゅうしょく	8日	9日	10日	11日	12日 <七五三お祝い>
	ふりかけごはん	煮込みうどん	大豆入りカレー	クロワッサン	赤飯
	すまし汁	チンゲン菜とソーセージの炒め物	コールスローサラダ	ポトフ	すまし汁
	いわしの煮付け	オレンジ	オレンジ	ほうれん草ソテー	鶏のから揚げ
	ピーマンとしらすの炒め物		お茶	ヨーグルト	フルーツポンチ
バナナ			バナナ		
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	マリービスケット 牛乳	ミニクリームパン 牛乳	オールレーズン 牛乳	焼き芋 カルピス	クラッカー ブルー 牛乳

11月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	15日	16日	17日	18日	19日 <誕生会>
	ごはん	ごはん	わかめごはん	食パン	ちらし寿司
	みそ汁	かぼちゃサラダ	みそ汁	シチュー	すまし汁
	五目卵焼き	パイ	豚肉の生姜焼き	ほうれん草のツナ和え	ハンバーグ
	にんじんしりしり	お茶	白菜の昆布和え	トマト	ショートケーキ
キウイ		バナナ	オレンジ	バナナ	
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	どら焼き 牛乳	黒糖ミルク 牛乳	海苔巻きせんべい 一口ゼリー 牛乳	フルーツヨーグルト和え お茶	マリービスケット カルピス
きょうしゅうく	22日	23日 <勤労感謝の日>	24日	25日 <お弁当の日>	26日
	コーンごはん	ごはん	ごはん	豆パン	焼きそば
	みそ汁	みそ汁	卵スープ	コンソメスープ	変わりじゃがいもサラダ
	豚肉の炒め物	豚肉の炒め物	枝豆ホイコーロー	鮭のムニエル	キウイ
	白菜しらす和え	白菜しらす和え	もやし和え	ブロッコリーのツナ和え	お茶
りんご	りんご	りんご	バナナ		
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	ホットケーキ 牛乳		チョイス 牛乳	ふかし芋 牛乳	ばかうけ 一口ゼリー 牛乳
きょうしゅうく	29日	30日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価1ヵ月平均</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.2g カルシウム 284mg 鉄 1.9g 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつのも 栄養価も含まれます。</p> </div>		
	ごはん	ごはん			
	みそ汁	みそ汁			
	鶏肉の照り焼き	パイ			
	ほうれん草昆布和え	お茶			
オレンジ					
もちもの	はし	はし・スプーン			
おやつ	バームクーヘン ヤクルト	焼き芋 牛乳			

