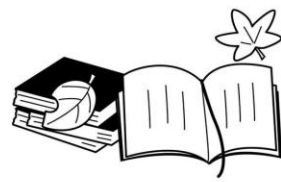


きゅうしょくだより



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に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ぬ。

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。



～おすすめメニューのご紹介～

【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に水を入れて栗が柔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、ご注意ください。
- ・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？インフルエンザやノロウイルスなど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 小野寺、一色

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	栄養価 1 ヶ月平均 エネルギー 550kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.7g カルシウム 305mg 鉄 2mg 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。		1日	2日	3日 <文化の日>		
			ごはん	米	豆パン		
			味噌汁	玉ねぎ、木綿豆腐	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、ごま	
			酢鶏	鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ ピーマン、にんじん、りんご酢 トマトケチャップ、でん粉	鮭のマヨネーズ焼き	鮭、にんじん、ピーマン マヨネーズ	
			スティックサラダ	きゅうり、にんじん 大根、マヨネーズ	チンゲン菜とソーセージの炒め物	チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	
キウイ		パイ					
もちもの	はし		はし・スプーン				
おやつ			コロン 牛乳	揚げ一番 牛乳			
きゅうしょく	6日	7日	8日	9日	10日 <誕生日会>		
	わかめごはん	米、わかめ	しょうゆラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ、なると	ごはん	米	
	すまし汁	長ねぎ、大根、かつお節	かぼちゃのいとこ煮	味噌汁	切干し大根、油揚げ 小松菜	クロワッサン	鶏もも肉、ウィンナー にんじん、じゃがいも れんこん
	いわしの煮付け	いわし缶詰	オレンジ	豚味噌焼き	豚肉、しょうが	ほうれん草ソテー	ほうれん草、ロースハム
	春雨サラダ	はるさめ、にんじん ひじき、ほうれん草 ツナ缶、マヨネーズ		にんじんしりしり	にんじん、コーン、ごま油 かつお節、ごま	ヨーグルト	
バナナ			キウイ		りんご		
もちもの	はし		はし		はし・スプーン	はし	
おやつ	源氏パイ 牛乳	ココアパンケーキ 牛乳	ココア、ミックス粉、牛乳、鶏卵	ぼたぼた焼き 牛乳	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、きな粉	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	13日	14日	15日	16日 <七五三お祝い>	17日
	コーンごはん 米、コーン、バター	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト、マッシュルーム、トマトケチャップ、チーズ、オリーブオイル	ごはん 米	ユーホーパン	カレーライス 米、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トマトケチャップ
	味噌汁 わかめ、油揚げ	キャベツのスープ キャベツ、小松菜、ベーコン、長ねぎ	味噌汁 ほうれん草、ぶなしめじ	もやしと鶏肉スープ 鶏もも肉、もやし、にら、えのきたけ、にんじん	野菜サラダ キャベツ、きゅうり、小松菜、ごま
	もやしチャンプル 鶏卵、もやし、ピーマン、木綿豆腐、ロースハム、ごま油、かつお節	チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜、ツナ缶、コーン	白身魚のフライ たら、コシヨウ、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース	ハンバーグ 鶏ひき肉、豚ひき肉、コシヨウ、玉ねぎ、牛乳、鶏卵、パン粉、ゆで大豆、しょうが、ニンニク、トマトケチャップ、中濃ソース	バナナ
	トマト	キウイ	白菜昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	ほうれん草ごま和え ほうれん草、にんじん、ごま	牛乳
	パイ		りんご	フルーツポンチ バナナ、みかん缶、もも缶、もも缶汁、りんごジュース	
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	オールレーズン牛乳	あんサンド牛乳 食パン、こしあん、マーガリン	バームクーヘン牛乳	マリービスケット牛乳	フルーチェお茶 フルーチェ、牛乳、麦茶
きょうしゅうく	20日	21日	22日	23日 <勤労感謝の日>	24日
	ごはん 米	あんかけ焼きそば 中華麺、豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、枝豆、きくらげ、ごま油、でん粉	ごはん 米		ナムル丼 米、豚ひき肉、長ねぎ、ニンニク、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、ごま
	味噌汁 なす、油揚げ	オニオンスープ 玉ねぎ、ほうれん草	中華スープ 水菜、もやし、木綿豆腐		味噌汁 切干し大根、油揚げ、にんじん
	豚肉生姜焼き 豚肉、しょうが	ブロッコリーチーズおかか和え ブロッコリー、チーズ、かつお節	枝豆ホイコーロー 豚肉、キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、枝豆、ニンニク、しょうが、長ねぎ、ごま油		ちくわの磯辺揚げ 焼きちくわ、青のり、ミックス粉
	もやし和え もやし、にら、にんじん	パイ	白菜しらす和え 白菜、にんじん、しらす干し		オレンジ
	キウイ		りんご		
もちもの	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 ミックス粉、牛乳、鶏卵	焼きいも牛乳 さつまいも	チョイス牛乳	たべっこどうぶつ牛乳	
きょうしゅうく	27日	28日	29日	30日	
	ごはん 米	スパゲティナポリタン スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ	ごはん 米	塩パン	
	味噌汁 生揚げ、玉ねぎ、わかめ	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、絹ごし豆腐、長ねぎ、でん粉	味噌汁 水菜、木綿豆腐	コンソメスープ 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん	
	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	コロコロいもサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、水蒸大豆、マヨネーズ	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん、トマトケチャップ	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、バター	
	ほうれん草昆布和え ほうれん草、塩昆布、ごま	バナナ	揚げごぼうごま和え ごぼう、でん粉、ごま	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草、水菜、コーン、ごま	
	キウイ		オレンジ	パイ	
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	
おやつ	ぱかうけゼリー牛乳	源氏パイカルピス	ウエハース牛乳	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	