

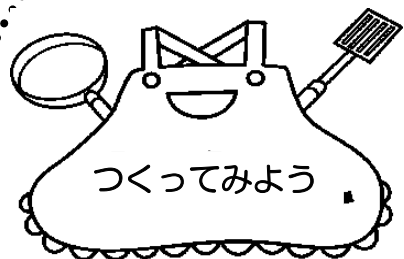


# 食育だより2月号



令和 8 年 2 月 白山市立蕪城小学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。コロナ、インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、病気の予防には、手洗い・うがいはもちろんのこと、睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。早ね・早おき・朝ごはんを守り、冬の野菜をたっぷり食べて、感染症に負けない抵抗力をつけて、冬を元気に乗り切りましょう。



## 「あったかじろ」

(2/2のメニューです。)

いろんな野菜を入れてアレンジしてもおいしいですよ)

おうちのひととつくってね！



### 材料 (4人分)

ベーコン短冊	50g
にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/2 個
じゃがいも	1個
白菜	150g
ねぎ	5cm
うるめ節(だし)	10g
みそ	大さじ2
バター	2.5g
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ

### 作り方

- ① にんじん、じゃがいもはいちょう切り。玉ねぎは短冊切り、白菜はざく切り、ねぎは、小口切りにしておく。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② うるめ節でだしをとる。
- ③ だしの中に、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを順に入れて煮る。
- ④ 次に白菜、ベーコンを加え、ひと煮立ちさせたら、みそ、バター、にんにく、しょうがを加え、仕上げる。

★にんにく、しょうがはチューブを使っても ok!



## すききらいをなくそう

すききらいをすると、病気にかかりやすくなったり、成長が遅くなったりすることがあります。



きらいなものでも、ひと口だけ食べてみましょう。おいしいと感じることもあります。

## きらいな食べ物が すきになる☆魔法☆

もしも、きらいな食べ物に出会ってしまったら.....

- ① まず、目で見てあいさつをする「こんにちは」
- ② 次に、においをかいでみる「クンクン」
- ③ 次に、なめてみる「ペロペロ」
- ④ ちょっとだけ、かじってみる「ガリッ」
- ⑤ ひとくちだけ、食べてみる「ガブリ」

大丈夫！そのあと100回食べれば、すききらいがなくなります！



きらいな食べ物でも、50回かめばだんだん好きな味に変化していきます。不思議ですね！

