

# 2月 給食だより



今年は2月2日が節分です。その次の日が立春で、暦の上では「春」となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪を引きやすいこの時期は、十分な休養と栄養をとって、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 好ききらいを なくそう

子どもたちの好ききらいは、おうちの方にとって大きな悩みのひとつではないでしょうか。なんでも好ききらいなく食べられることは、体だけでなく心の成長にとっても大切なことです。

### 1. 一口からチャレンジ！ 食べられたらほめる！

苦手なものは、まずは「ひとくち」から！そのひとくちを食べることができたら、たっぷりほめてあげましょう。



### 2. お皿のものは 食べきる習慣をつける

「食べきった!」という達成感を味わうことが大切なので、少ない量でも食べきる習慣をつけましょう。

### 3. 水分をとりすぎない

お茶やジュースをとりながら食事をする、水分だけでおなかがふくれたり、よく噛まずに食べたりしてしまいます。

### 4. においを消す！

子どもたちが苦手な食材は、きのこやお魚などにおいがあるものが多いのです。カレーや香辛料などでにおいを消すと食べやすくなります。

### 5. 自分で調理をして、みんなで食べる

自分で手をかけたものは、おいしく感じるものです。一緒に買い物をして、苦手な食材を使って料理をする。その料理を家族みんながおいしいね!とって食べることが何よりのごちそうですよ。

給食レシ  
ピ  
より

## わり干し大根の中華あえ

ツナとごま油の風味で、いくらでも食べられるサラダです。切り干し大根でもおいしくできますよ。

\*材 料\* <4人分>  
ツナ……………1缶  
わり干し大根…15g  
にんじん…………1/4本  
きゅうり…………1本  
米酢……………大さじ2  
さとう……………大さじ1  
しょうゆ…………大さじ1  
ごま油……………小さじ2  
白いりごま……少々

\*作り方\*

- ① にんじんときゅうりはせん切りにしておく。わり干し大根は水で戻してから、サッと茹でておく。ツナ缶は開封しておく。(油もそのまま使う)
- ② 調味料をまぜあわせて①の材料とあわせて味をなじませておく。

※わり干しは少し長めに戻して茹でて使います。  
切り干し大根であれば、水で戻してそのまま使って下さい。

