



給食だより



令和2.11.1 川北中学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなります。かぜなどひかないように、外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずにしましょう。そして、1日3食栄養バランスのよい食事をとり、寒さに負けない体をつくりましょう。

好き嫌いしないで食べよう

きれいな食べ物を好きになる工夫

好き嫌いしないで食べると、体にいいこといっぱい!

◎ まずはひと口食べてみよう

きれいでも、まずひと口食べてみましょう。くり返し食べることで、その食べ物が好きになることもあります。



◎ 旬のものを食べよう

食材が本当においしい時期に食べることで、好きになることもあります。



◎ 自分で野菜を育てたり、料理をつくったりしてみよう

食べ物に興味をもちましょう。自分でつくったものならきれいなものでも食べられることもあります。



◎ おなかをすかせてから食べよう

おなかがすいていると、きれいな食べ物でもおいしく感じられることもあります。



… おうちの方へ …

味や食感などがきれいな場合は、調理方法をかえたり、味付けを工夫したりすることで食べることができる場合もあります。また、いやな体験があつてきれいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。



豚肉のトマトソースマリネ

11月の給食メニューより

材料 【4人分】

- ・豚肉スライス 160g
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・玉ねぎ 小1個
- ・ピーマン 小1個
- ・トマトピューレ 大さじ2
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/3
- ・すりおろしりんご 小さじ1
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・さとう 小さじ1/3
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 適量



作り方

- ① 豚肉に赤ワインをふっておく。
- ② 玉ねぎはうす切りにする。ピーマンは千切りにしてゆでておく。
- ③ 鍋に湯をわかし、沸騰したら玉ねぎをゆでる。火がとおったら取り出す。
- ④ 玉ねぎをゆでた湯を再度わかし、①の豚肉をゆでる。火がとおったら取り出す。
- ⑤ 別の鍋に★の調味料を入れて加熱する。
- ⑥ ③の玉ねぎ、④の豚肉、ゆでたピーマンを加えてからめる。塩、こしょうで味をととのえる。



玉ねぎ・ピーマン以外に、きのこやパセリ・季節の野菜を入れてもいいでしょう。また、豚肉の他に、鶏肉やエビでも、おいしく作ることができます。