



秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時季は、旬の食べ物が豊富です。いろいろな食べ物をおいしく味わい、しっかり食べて、かぜや病気に負けないからだを作りましょう。

## 好ききらいしないで、なんでも食べてみよう！

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素がふくまれています。成長期の頃の味覚や感覚は日々変わるので、ほんの少しのきっかけで食べられることがあります。また、苦手なものでも、少しずつでも食べているうちに、いつのまにか食べられるようになることもあります。好ききらいを克服して味覚体験を広げましょう。



### 苦手な食べ物が好きになる工夫

### 旬のものを食べよう

★旬の食べものは、新鮮でおいしく栄養価も高いです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになれるかもしれません。



### 自分で料理を作ってみよう

★料理を作るには「切る・混ぜる・炒める・焼く・ゆでる・味つけする」など、いろいろな手間があります。料理を作ることの大変さを実感するだけでなく、「がんばって作った料理」は、たとえ苦手なものが入っていたとしても「特別な料理」であり、食べてみようと思うきっかけにもなります。



### 野菜を育ててみよう

★種まきや水やり、野菜が成長する様子を観察することを通して、野菜に興味を持てるようになります。



### ほかにも・・・

- ・みんなと一緒に楽しく食べる。
- ・盛り付けを工夫する。・おなかをすかせてから食べる。



## 《 チャプチェ 》

### \*材料\* 【4人分】

- ・豚こま肉・・・100g
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・干しシイタケ・2枚
- ・ピーマン・・・2個
- ・乾燥はるさめ・・・40g
- ・サラダ油(炒め用)・適宜

### ★あわせ調味料

- ・にんにく、生姜すりおろし 各小さじ1
- ・しょうゆ、料理酒、水 各大さじ2
- ・砂糖、みりん、ごま油 各大さじ1
- ・コチュジャン 大さじ1
- (なければ 味噌大さじ1にトウバンジャンを少々)

子どもと一緒に入れる野菜を選ぶのもいいですね。あわせ調味料を作れば、簡単にできて、料理ができた達成感が味わえます。



### \*作り方\*

- ①玉ねぎは薄くスライスする。にんじん、ピーマンは細切り、はるさめは表示通りにもどす。干しシイタケは戻して細切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて肉の色が変わるまでしっかり炒める。
- ③野菜をかたいものから順に加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、はるさめと★あわせ調味料を加えてよく炒めあわせたらできあがり。