



# 給食だより



木の葉が色づき、秋も深まってきた。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どうがいを忘れずにしましょう。

そして、1日3食栄養バランスの良い食事をして寒さに負けない体を作りましょう。



## 好き嫌いしないで食べよう



嫌いな食べ物が  
好きになる  
工夫5つ

### ① まずは一口食べてみよう

くりかえし食べることで、  
その食べ物を好きに  
なることもあります。



### ② みんなで一緒に食べよう

その場の雰囲気で食べることが  
楽しいと思わせることも効果的で  
す。



### ③ 旬のものを食べよう

季節にあった美味しいものを  
食べると、好きに変わるかもしれません。



### ④ 自分で野菜を育てたり

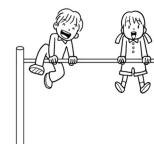
### 料理をつくったりしてみよう

食べ物に興味を持つ機会  
を与えましょう。



### ⑤ お腹をすかせてから 食べよう

食事の時間をしっかりとあけて  
食べるとよりおいしく  
食べられます。



味や食感などがきらいな場合は、調理方法をかえると食べることができる場合もあります。いやな体験があってきらいになった場合は、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

給食レシピより

### \*材料\* 【4人分】

- ・豚肉スライス 160g
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・たまねぎ 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、玉ねぎをゆでる。  
火がとおったら、取り出す。
- ④ たまねぎをゆでた湯で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のたまねぎ、④の豚肉、ゆでたピーマンを加え、からめる。  
塩、こしょうで味をととのえる。

たまねぎ、ピーマンの他に、きのこや生パセリ、季節の野菜をいれて  
もいいですね。また、豚肉以外に鶏肉やえびでも合います。

