



給食だより



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、好き嫌いせず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。

好き嫌いしないとい
いいこといっぱい



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

その場の雰囲気です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。



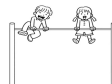
④ 自分で野菜を育てたり料理をつくったりしてみよう

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。いやな体験があつ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しておく。
- 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。

