



秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時期は、食べ物が豊富な上に、おいしく感じる時です。旬の食べ物をしっかり食べて、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！



みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか。わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。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。味覚や食べる意欲は日々違っているので、ほんの少しのきっかけで食べられることもあります。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、好きになる可能性も高まります。



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るでしょう。



ほかにも・・・

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



豆入り青のりポテト

材料 【4人分】

- ・蒸し大豆 100g
(ゆで大豆でも可)
- ・片栗粉 適量
- ・じゃがいも 中2個
- ・揚げ油 適量
- ・食塩 適量
- ・あおのり 適量

作り方

1. じゃがいもはサイコロ状に切る。
2. 大豆は片栗粉をつけて油で揚げる。
3. じゃがいもは油で揚げた後、塩をふっておく。
4. 2～4を合わせて、あおのりをまぶす。



あおのりの香りでうす味でもおいしく食べられ、たんぱく質やカルシウム、食物せんい等もたっぷりとれます。おかずとしてだけでなく、おやつにもいかがですか？

