



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！



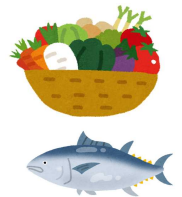
「好ききらいが多くて、栄養が偏らないか心配」「きれいな料理を出すと、残すことが多くて・・・」など食に関する悩みはつきませんね。苦手な食べ物の中にも大切な栄養素がふくまれています。子どもたちの味覚や食べる意欲は日々違っているため、ほんの少しのきっかけで食べられることもあります。好ききらいを克服して味覚体験を広げましょう。



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。



豚肉とほるさめのカラフル炒め



材料 【4人分】

- ・豚こま肉・・・100g
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・たけのこ水煮・・・20g
- ・ピーマン・・・2個
- ・乾燥ほるさめ・・・40g
- ・サラダ油(炒め用)・・・適宜

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスする。にんじん、たけのこ、ピーマンは細切り、ほるさめは表示通りにもどす。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、ほるさめと★あわせ調味料を加えてよく炒めあわせたらできあがり。

★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)

野菜は旬のものを使いましょう。子どもと一緒に使う野菜を選ぶのも楽しいですね。あわせ調味料を作れば簡単にできるので、料理ができた達成感も味わえます。

