

5月 給食だより

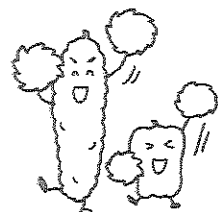


甲斐市立竜王北小学校



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ 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。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

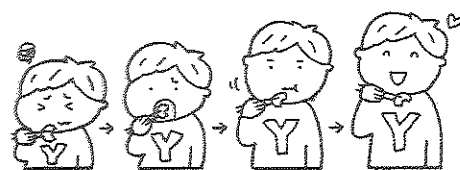
一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものをくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

年齢が上がるにつれて

食べられるようになる！？



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



栄養バランスのよい食事＋カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

好きなところは？



簡単給食レシピ〈材料全て4人分〉お休みの日のお家時間に

出来る、簡単なのに豪華に見えるレシピを紹介します。

☆五目ちらし寿司☆



材料 人参 1/4 本 ゴボウ 1/4 本 レンコン 30g 干し椎茸 4 枚 油あげ 2 枚
A (だし汁 2 カップ 酒大さじ 3 砂糖大さじ 3 しょうゆ大さじ 3) 寿司酢 (酢大さじ 4 砂糖大さじ 3 塩小さじ 1) 米三合 (水を減らして固めに炊く)

- ① 人参、ゴボウは千切り、レンコンはいちょう切り。ごぼう、レンコンは水にさらす。
 - ② 油揚げを油抜きして食べやすい大きさにする。しいたけをもどす。
 - ③ しいたけのもどし汁とAを合わせて汁気がなくなるまで味を見ながら煮る。
 - ④ 寿司酢を作り炊きあがったご飯と混ぜ、冷ました具材を切るように混ぜ合わせる。
- ※錦糸卵や、エビ、きぬさや、サーモンなど好みの具をトッピングして下さい。レンコンを入れずに酢蓮を別に作って混ぜ合わせるとシャキシャキの食感が楽しめます。



☆豚こまの付け焼き☆

材料 豚小間 700g たれ (しょうゆ大さじ 6 はちみつ大さじ 4 ごま油小さじ 2 酢小さじ 2 おろし玉葱大さじ 2 ニンニク・しょうが各 1 片 片栗粉大さじ 1 と 1/2)

- ① ニンニク、しょうがをすり、全ての材料をボールまたはビニール袋に入れて揉み込む。
 - ② 30 分程度おいたらフライパンを熱して肉を焼く。好みでごまや七味をふる。
- ※サニーレタスや、サンチェで巻きながら食べると野菜もお肉もとれ、豪華に見えます。また巻きながら食べる楽しみもあります。

☆オニオンリング☆

材料 玉葱 2 個 小麦粉 150g 片栗粉大さじ 1 塩・砂糖各小さじ 1 ベーキングパウダー 小さじ 1 水 200cc サラダ油大さじ 2 揚げ油

- ① 玉葱の皮をむいて輪になるように 1 cm 幅に切る。切ったらばらす。
 - ② 玉葱以外の材料をボールに入れて混ぜ合わせる。
 - ③ 玉葱の水気を切って衣をまぶして揚げる。
- ※新玉葱は水気が多いので、小麦粉をまぶして揚げる。

