



〈今月のお給食のお約束〉

残さず食べて丈夫な体を作りましょう

今年もあと1ヶ月、クリスマスやお正月など楽しみがたくさんですね。これから一段と寒くなっていきますが、今年最後まで元気いっぱいにご過ごしていきましょう！

好き嫌いをなくすには…？

楽しく食事をすることの大切さを伝えましょう。子どもの好き嫌いには理由があります。乳児の場合は、味覚の未発達や経験不足からきています。甘味、うま味、塩味は比較的に受け入れやすいのですが、苦味、酸味は避ける傾向にあります。大人がおいしく食べる姿を見せると受け入れられるようになっていわれています。また、苦手なものは敬遠しがちですが、お買い物に行ったり、お手伝いをすることで自分が作ったという自信が出てきます。実際に食育を通して苦手な食材に触れたり、クッキングをすることで給食では食べなかった食材も経験を通して食べられるようになっている子もみられています！

丈夫な体を作る食べ物

冬も元気に過ごすためには、**抵抗力を高める**ことが大切です！病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝 味噌汁
納豆

発酵食品を含めメニューを！



毎日の食事 たんぱく質を多く含む食品…肉・魚・大豆製品・卵・乳製品
ビタミン…野菜・果物（1日1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。）

〈発酵食品〉

- ・味噌
- ・醤油
- ・酢
- ・キムチ
- ・チーズ
- ・納豆
- ・ヨーグルト

【例】 納豆+野菜

ヨーグルト+フルーツ

味噌汁+豆腐



上手に組み合わせて楽しく食べよう☆

発酵食品を摂って、免疫力をアップ、病気に負けない体づくりをしていきましょう。
※チーズや調味料、漬物は食塩が多く含むものもあるので注意が必要です。

ごぼう

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており腸内環境を整える効果や血糖値の急上昇を抑える効果があります。また切ったときに茶色く褐変する成分であるポリフェノールは栄養素の酸化を防ぎ、働きをサポートする役目もあります。切り方として斜めに切ってから千切りにしたり、ささがきにすることで歯ざわりがよく、やわらかくなりやすいです。カット済みの冷凍ごぼうは栄養の吸収がよく、時短にもなり料理にさっと使えて便利です！

タラ

寒い冬が旬のタラは低脂肪高たんぱくのヘルシーな魚です。神経や血液細胞を健康に保つ役割のビタミンB12も豊富に含まれています。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、今の時期はたくさんの野菜と一緒に鍋にすればいかがですか？

レシピ紹介

<材料>

- ・豚こま肉 300g
- ・ごぼう 1/2本
- ・えのき 1/2pc
- ・玉葱 1/2個
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ2
- だし汁 200ml

☆

〈豚肉とごぼうの煮物〉

<作り方>

- ①ごぼうはささがき（千切り）、えのきは2cm幅 玉葱は3cm幅に切る
- ②油をひいて熱したフライパンで豚こま肉を色が変わるまで炒める
- ③野菜を加えてさっと炒めたら、☆とだし汁を入れてやわらかくなるまで煮たら完成！

やわらかく煮た野菜とお肉がパクパクと食べられるメニューです！

