2018年 12月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより12月号

いよいよ12月になりましたね。
年末に向けて何かとせわしない日々をお過ごしのことと思います。
暮れから正月にかけてお休みに入りますが、普段と異なり大人も子どもも生活
リズムが乱れがちになりますので、健康に十分ご注意下さいね。

子どもたちも成長し自我が芽生え、好き嫌いが増えてきた頃だと感じています。今は体をつくる大事な時期でもありますので、たくさんの食材を食べてもらいたいと考えています。そこで嫌々ではなく楽しんで苦手な野菜を食べてもらう手段を記しましたのでご家庭で参考にしてみて下さい。

1. 野菜の切り方を変えたり野菜の皮を取ってあげる。（食べやすくしてあげる）

2. 味つけを変えてみる
しょうゆ味の煮物を食べなかったら、トマト煮やクリーム煮にしてみる、カレー風味にしてみるなど味つけを変えてみるのも効果的です。特に葉もの野菜は、クリーム煮にするととろみがついて食べやすいですよ。

3. 調理方法を変えてみる
色々と試しても食べてくれない場合は、生で食べられる野菜は思いきってそのまま出してみましょう。たとえば、にんじんは生だとシャキシャキですが、煮るとクタクタになります。また味も変化します。
グリルで焼く、蒸し器で蒸す、素揚げする、など試してみるのもいいですね。

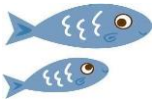
4. 一緒にお料理してみる
苦手な野菜も自分で切ったりお料理すれば食べられることもあります。
一生懸命作ったお料理ですので、ぜひ一緒に召し上がってくださいね。

5. 野菜を育ててみる
プランターや植木鉢を使って、自宅で野菜を育ててみるのも効果的です。野菜嫌いの原因の一つとして、食材に対する興味がない、食への興味が薄い場合がありますので、自分で育てた野菜に愛着がわくので興味がでて食べるようになることがあります。

6. 環境を変えてみる
たまにはベランダや公園などの屋外で食べてみたり、仲の良いお友達や、少し大きいお兄ちゃんお姉ちゃんのいるお友達と一緒に食事をしてみるのもいいですね。お友達や周りに影響されて急に食べられるようになることもあります。食事の時間を楽しくすることも大切です。

身体をつくる大事なときです。
嫌いだからと言って食卓に出さないのではなく
ちょっとした工夫をして楽しくお食事と向き合っていきましょう。

NPO法人手をつなごが運営しています。



11月のレシピ

＊バターピラフ＊

＜材料＞5人分
- ・白飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
- ・にんじん（みじんぎり）・・・1/2本
- ・たまねぎ（みじんぎり）・・・1/2本
- ・コーン・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- ・マッシュルーム・・・・・・・・・20g
- ・バター・・・・・・・・・・・・・・・・2g
- ・コンソメ（粉末）・・・・・・・・・5g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①フライパンでにんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルームをバターで炒める。
②白飯に①とコンソメ、塩で味を整えてお好みでパセリを振り完成。

＊豆腐ハンバーグ（きのこソース）＊

＜材料＞4人分
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・1/2丁
- ・豚挽き肉・・・・・・・・・・150g
- ・コーン・・・・・・・・・・・・・20g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・1g
- ・油・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＜きのこソース＞
- ・しいたけ・・・・・・・・・・20g
- ・しめじ・・・・・・・・・・・・50g
- ・ケチャップ・・・・・・・大さじ2
- ・ソース・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・水・・・・・・・・・・・・・・50ml

＜作り方＞
①豆腐を水切りする。
②①に豚挽き肉、コーン、塩を混ぜてハンバーグの型にし、油で焼く。
③きのこソースは、すべて食材を煮込む。
④ハンバーグの上にかけて完成。

＜給食室よりお知らせ＞

12月は食育として「パンで作るクリスマスリースづくり」「鏡餅づくり」を子どもたちとします。

今年も残すところあと1ヵ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすなります。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。寒さに負けず元気にすごし、新しい年を迎えましょう。