



令和 2 年 9 月 30 日

10月 食育だより

たちばな保育園 給食室



暑さも落ち着き、だんだんと過ごしやすい気候になってきました。「食欲の秋」と言われるように、毎日の食卓にも旬の食材を取り入れ、実りの秋を楽しみましょう。

好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

①家族や友達と一緒に食べよう

みんなで楽しく食事をして、大人がおいしそうにたべて見せてあげることも大切です。

②調理方法を工夫する

柔らかく煮たり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、子どもが好きな味付けや調理法を試しながら気長に食べさせてみましょう。

③一緒に料理してみよう

料理に挑戦すると「お手伝いをした」という満足感や作ったものに対する責任感から「食べてみよう」という意欲が湧きやすくなります。レタスをちぎる、食材を混ぜる、包丁で切るなど、どんなことでもいいのです。

④食べ物の話をしよう

食べ物を題材とした絵本やアニメを見たり、ままごと遊びなどで食品が身近なものだと感じてみましょう。

⑤強制するのは逆効果

嫌いなものを無理に食べさせようとする、苦痛やストレスとなり余計に食えることができなくなることもあります。



レシピのご紹介 ～チャプチェ～



<材料一人分>

豚肉	20g
しょうゆ	1g
春雨	10g
玉葱	20g
人参	10g
ピーマン	5g
もやし	10g
砂糖	1g
しょうゆ	1g
ごま・ごま油	適量

①豚肉は適当な大きさに切り、しょうゆで下味をつけておく。

春雨はゆでて戻し適当な長さに切っておく。

②玉葱・人参・ピーマンはせん切り、もやしは食べやすい長さに切っておく。

③フライパンに油を熱して、豚肉・人参・玉葱・ピーマン・もやしを順に炒める。

④春雨を加えて炒め、しょうゆ・砂糖・ごまを入れて、よく混ぜ合わせる。

