

あったかごはん



向でも食べられると、食事がもっと楽しいね!



苦手な食べ物を克服する料理のコツ

1 好きな味付け

煮物よりドレッシング味を好む傾向があります。マヨネーズやケチャップ、カレー味もよく食べます。



2 細かくする



口に残る時間が減ります。給食ではピーマンは1mm幅カットです。

3 好きなものに入れる

ピーマンの肉詰め、ピザ、カレーなどがおすすめです。



4 彩りを良くする

赤・黄・緑・白・黒色を揃えると、見た目に美しく、箸が進みます。

子どもたちが、苦手だと思っていたものが食べられた経験から自信をつけ、食事の時間を楽しく過ごしてほしいと願い、給食では上記のような献立や調理の工夫をしています。

今回の食育だよりでは、子供に嫌われがちな、でも不足しがちな栄養素がたっぷりとれるなすや大豆、ひじきを使った人気の給食メニューを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



※給食は、生乳、ソフト麺の小麦も愛知県産です。

愛知野菜の骨太サラダ



牛乳

ココア豆

ソフト麺

なす入りミートソース

なす入りミートソース 苦手克服ポイント

なすを5mm程度の薄切りにして、じっくり煮込むことで、ルウと一体化する。

おいしい愛知の産物

西三河地方で、多く栽培される「とげなし美茄子」。



大豆やひじきは、カルシウムや鉄分、食物繊維などが多くとれます！旬の野菜や、愛知県産の野菜をたっぷり使って、食卓を彩ります。

愛知野菜の骨太サラダ 苦手克服ポイント

にんじん、コーン、小松菜、れんこん、ひじきの組み合わせで彩りよし。

白しょうゆ・みりんできり、最後に全体をお気に入りのドレッシングで和える。れんこんのシャキシャキ感、コーンの甘みで食欲増進。

おいしい愛知の産物

碧南市の甘い人参「へきなん美人」、愛西市のれんこん、西三河の小松菜。白しょうゆと三河みりんも西三河生まれです。



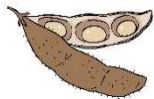
ココア豆

苦手克服ポイント

大豆を揚げて甘いココア味にすると、外はカリッ、中はホクッとおいしいデザートに。

おいしい愛知の産物

愛知の大豆「フクユタカ」。高たんぱく質で味もよい。



作ってみませんか? ヘルシーおやつ♡ ココア豆

〇〇材料(4人分)〇〇

- 水煮大豆 120g
- 片栗粉 14g
- 揚げ油 適当
- ココアパウダー 4g
- 上白糖 16g

〇〇作り方〇〇

1. 水煮大豆の汁をきり、かたくり粉をまぶす。
2. 油をあたため、焦がさないように揚げる。
3. ココアパウダーと上白糖をまぶして、できあがり。

初めはびっくりしていた子どもたちも「おいしい!」と大人気。不足しがちな栄養素がとれ、成長期におすすめのおやつです。

新鮮な野菜は、えぐ味が少なく、フレッシュなおいしさがあるので、給食では愛知県産の野菜を積極的に使っています。