



# 給食だより

秋晴れのすがすがしい日が続いています。夏の暑い時期と比べ、子どもたちの食欲も増したように思います。今のうちから寒い冬にむけて元気なからだをつくっていききたいですね。

## 秋の味覚と好き嫌い・偏食

子どもの好き嫌いで悩んでいませんか？今月は『好き嫌い』についてのお話です。さらに、秋の味覚第3弾！『きのこ』を特集します。

### 『好き嫌い』『偏食』

好き嫌いの原因は様々です。その食品自体の好き嫌いによることだけでなく、子どもを取り巻く生活環境によって偏食になることもあるのです。

### ☆好き嫌い克服法☆

#### ① 嫌いな野菜を一工夫

嫌いな野菜の切り方を工夫したり、小さく切って食べやすくしてみましょう。

#### ② 味付け・見た目の七変化

カレー味、マヨネーズ味、ケチャップ味 いろいろな味付けで試してみましょう。

#### ③ 大人と一緒に楽しく「おいしいね！」

大人の言葉で先入観を与えないように注意しましょう。楽しい雰囲気でも極力叱らずに、大人も一緒に「おいしいね！」は効果絶大です☆

#### ④ 食材との出会い

苦手な食材、好きな食材、調理前のすがたを見せてあげてください。こねこねを手伝ったり、野菜を洗ったり。自分が触れた食材はきっと特別になるはずですよ。

#### ⑤ 根気よく

一回ダメでももう一回挑戦してみてください。その日の気分が変わることもありますよ。

## 『きのこ』

きのこにはカルシウムの吸収に必要なビタミンDが豊富に含まれています。低カロリーですが食物繊維、亜鉛、銅、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>なども多く含みます。

また、しいたけの香り成分は免疫力を高め、がん抑制効果があるとされています。

これからはきのこが美味しくなる季節です。しめじ、しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ… 色々な料理に取り入れたいですね。

## 簡単きのこレシピ

<材料・分量>

大人2人・子ども1人分

えのきたけ・・・1パック  
しめじ・・・1パック  
ベーコン・・・3枚  
ブロッコリー・・・1/2房  
サラダ油・・・大さじ1  
酢・・・大さじ1  
砂糖・・・少々  
食塩・・・少々

### 作り方

- ① ベーコン、えのき茸、しめじを炒める。
- ② 調味料を合わせ、ドレッシングを作る
- ③ ②に①と茹でたブロッコリーを加えたら完成！

