



# 食育だより

(今月も野菜のおはなしです)

令和5年9月号

(作成者) 栄養士 野原正子

## 野菜をしっかりと食べていますか？



### 野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。



#### 【給食室からお知らせ】

昨今の天候の事情により、

野菜の不足や高騰が見られます。

給食の献立の変更や、食材の変更があたりします。

どうぞご了承ください。早く回復するといいですね。

### 野菜はどれくらい食べたらいいの？

1食分の目安量は  
大人も子どもも、自分の手で

※ こんもりと両手いっぱい！です。

煮炊きすると、かさが減って  
たくさん食べることができますよ。



もっとたべなきゃ！



#### 幼児



2歳の手、3歳の手、  
お子さんの手だね。

#### 大人



パパの手、  
ママの手だね。



しっかりと  
かんで  
たべよう



### ★かみかみごぼう

(給食献立から)

人気メニューだよ。



#### <材料>

ごぼう 200g  
かたくり粉 適  
油

#### (A)

砂糖 20g  
しょうゆ 大さじ半分  
水 大さじ2  
※ゴマ 小さじ2

#### <作り方>

①ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。  
水にさらした後、しっかりと水気を切る。

②①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。

③別鍋に(A)を合わせて火にかけて  
②をさっと和える  
ゴマをまぶす。

※ごぼうの切り方は、年齢にあわせてね。

※じゃがいもや人参を加えてもおいしいです。

