

# しょくいくだより

平成30年 2月号

さいたま市立三橋小学校

## なん た つよ からだ 何でも食べて 強い体をつくりましょう

食べもののすききらいには、さまざまな要因が絡んでいます。例えば、初めて食べたときに、いやな経験をしたからかもしれません。また、人間は苦みやえぐみといったものを、腐敗や毒ではないかと本能的に避けようとするからかもしれません。それは、いろいろな食材や味を体験したり、大人になったりすることで食べられるようになることもあります。「これは食べられない」と決めつけしないで、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



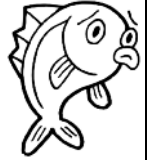
### やさい にかて ひと 野菜が苦手な人へ

料理の工夫としては、水分が少ない野菜は、素揚げすると食べやすくなります。また、好きな味付けや好きな料理に入っていると食べやすいです。野菜にふくまれるビタミン類やミネラル類、食物せんいは不足しがちな成分なので、食べられるものから少しでも食べる努力をしてみましょう。



### さかな にかて ひと 魚が苦手な人へ

生ぐささや、骨が苦手という理由が多いようです。調理の際に、骨をのそいたり、生ぐさを抑えてくれるみそやチーズやマヨネーズなどを合わせたりするなど、工夫すると食べやすくなります。魚には、たんぱく質や鉄、カルシウムなど体をつくるもとになる栄養素が豊富にふくまれています。成長期にきちんととりたい食品です。



## < 苦手なものを好きになる方法を考えてみましょう! > たとえば・・・

- ① 本当においしい旬の時期に食べる
- ② 食事の前に運動をして、おなかをすかせる
- ③ 野菜などを育ててみる
- ④ 自分の好きな味にかえてみる
- ⑤ 自分で料理を試してみる
- ⑥ 盛り付けを工夫して、楽しい食事にする
- ⑦ 家族で一緒に食べる

### しょうかい ☆レシピ紹介☆

#### いっぴん いそか あ にんぶん おかずにもう一品! 磯香和え(5人分)

##### ざいりょう 【材料】

- ほうれんそう・・・1/2束 (こまつなでもOK)
- もやし・・・1袋
- きざみのり・・・ひとつまみ (お好みの量)
- しょうゆ・・・大さじ1

##### つく かた 【作り方】

- ① 野菜をゆでて、水にさらして冷まし、水気を切っておきます。
- ② 野菜をしょうゆときざみのりで和えて完成です。

