

# 10月 給食だよ!



日中はまだ暑い日もありますが、朝夕は涼しくなって、心地のいい日が多くなってきましたね。さて、10月8日（土）は運動会ですね。限られた時間の中で練習を頑張っている声が調理室にも聞こえてきます。みんな揃って元気に運動会に出られるように、ごはんをしっかり食べて、よく寝て、体調を崩さないようにしましょう。



## 年間食育テーマ…きちんと食べよう朝ごはん!

野菜をおいしく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。そのうえで、さらに食べやすくなる調理法を選びましょう。



好き嫌いをなくそう!

### 【下処理編】

#### 苦味・辛味がある野菜

味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はやわらかくゆでて、特有の苦味を減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

#### やわらかくなりにくい野菜

ごぼうやれんこんは5mm程度の厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ます。

#### 薄い葉物野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には、やわらかくなるまでゆでます。青菜は1~2cmに切って、ゆでたり汁に入れたりします。きゅうりは、給食では衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにもつながっています。



### 【調理編】

#### あえて、塩分を加えずに食べる

味を濃くすることで食べやすくなるのでは! と思いがちですが、野菜に塩分を加えると、浸透圧で、水分と一緒に「えぐ味や苦味」があらわれ出てきます。和えてすぐに食べればよいのですが、幼児の食事では、思い通りの時間に食べられないことも多々あります。ほうれん草などは、調味料を加えずに「ごま」や「かつお節」だけで和えた方が、時間が経っても嫌な味を感じることなくおいしく食べることができます。



#### 油を上手に使っておいしく食べる

ドレッシングや、マヨネーズが好まれるのは、油が野菜をコーティングして食べやすいからです。家庭では、野菜に健康的な油（ごま油やオリーブオイル）をかけて、適量の塩をふれば、市販品に頼らずに野菜をおいしく食べることができます。また、野菜をたっぷり食べたい時には、「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。油のコーティング力で、野菜を無理なく食べることができます。

#### 出汁でおいしく食べる

子どもに野菜を食べさせる一番簡単な方法は、出汁を効かせた「汁」で野菜を食べさせることです。うま味と風味が豊かな出汁を使えば、食べられる野菜の幅が広がります。出汁は市販のだしパックでOK。汁には、甘味がある「にんじん」「かぼちゃ」「さつまいも」などを入れれば、さらに食べやすくなります。さつまいもやかぼちゃは、やわらかくなったところで、取り出して、「ゆでさつまいも」や「ゆでかぼちゃ」として食べるのもよし。甘味と栄養が流出した汁は、別料理として食べることができるので、一石二鳥です。



## さつまいものサラダ



### 【材料】

さつまいも 280g  
きゅうり 120g  
ハム 30g  
食塩 少々  
マヨネーズ 30g

### 【作り方】

- ①さつまいもを1.5cmの角切りにしてゆでる。
- ②きゅうりを輪切りにしてゆでる。
- ③ハムを細かく切ってゆでる。
- ④1~3をマヨネーズ、塩であえる。

9月は以上児さんに大根の種まきをしてもらいました!  
10月はおやつ作りがあります。お楽しみに♪

### 野菜ジュースの栄養について

野菜ジュースのパッケージを見ると、子どもが食べてくれない「野菜」がたくさん使われているため、とっても魅力的に感じます。様々な栄養素を手軽にとることができるのが野菜ジュースのよいところですが、実際には「野菜」とは異なり、搾汁したり、加熱処理をすることでビタミンCや食物繊維などが減っています。野菜ジュースを飲んでいれば、安心!と頼り過ぎることなく、普段の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけましょう。