



# 給食だより



令和5年9月

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが早くなり秋が近づいてきました。保護者のみなさまからよくご相談いただくのが【偏食】についてです。

野菜を食べてくれない・白ご飯しか食べないなどなど偏食の悩みはつきないですよねでも、焦る必要はありません。食事も勉強やスポーツと同じで練習が必要なので、自然に何でもパクパクと食べてくれることの方が少ないのです。今回は、よく食べてくれるようになるコツをご紹介します♪

## 好き嫌いと偏食は、料理の上手さは関係ない！

ちょっとした工夫で、今すぐ食べてくれる料理になるんです♪



### 野菜はよく炒める

同じレシピでも炒める時間で変わりますよく炒めることで甘みやうま味が凝縮されるんです♪子どもが力を入れずフォークでさせるぐらいを目安に加熱しましょう♪



### 繰り返す

子どもの好き嫌いは、初めて見るものや食べるものが安全かどうか、生まれつきの防衛反応が働いていることも同じ食材を繰り返し出すことで『これは食べても大丈夫』と知らせることが大切！



### 塩分は控えめに

子どもの味覚は大人の2倍以上敏感！味付けは大人の半分ほどの濃さで十分。幼児期の塩分の摂りすぎは、濃い味しか食べなくなる事も。塩分の少ない食事は高血圧予防にもなるので大人にもおすすめです♪



### たくさんほめる

褒められることで自己肯定感が高まり食事が心地よい感覚に変わり『もっと食べてみよう！』という気持ちになりますつい遊び食べに怒ってしまいがちですがそれも大切な成長のひとつ。少しでも興味を持っていることを褒めるなどしてあたたかく見守ってあげてください♪



## 子どもがパクパク食べる！ミートソーススパゲティ



【大人2人+子ども1人分】

スパゲティ(乾)…230g  
豚ひき肉…120g  
にんじん…1/3本(60g)  
玉ねぎ…1/2個(120g)  
油…大さじ1/2  
小麦粉…大さじ1と1/3  
水 180 ml

トマトケチャップ…大さじ5と1/2  
中濃ソース…小さじ2  
塩、こしょう…各少々  
粉チーズ…大さじ2

- 鍋に湯を沸かし、スパゲティを3等分に折って入れ、袋の表示時間より3分長めにゆでる。ゆで上がったならざるに上げ、油少々(分量外)をからめる。
- にんじん、玉ねぎはみじん切りにする
- フライパンに油を中火で熱し、②を5分ほど炒める。弱火にしてさらに10分ほど炒める。
- ひき肉を加えてほぐしながら炒め、色が変わったら火を止め、小麦粉を加えて混ぜる。
- 粉っぽさがなくなったら再び弱火にかけ、水を加え、混ぜながらとろみをつける。
- ▲を加え、ときどきかき混ぜながら、弱火で15分ほど煮る。
- 器に盛った①にかけ、粉チーズをふる。