



# 給食だより

令和3年

6月号

給食室 山本

梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がり食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期になります。暑さにより食欲もダウンしやすくなるので、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持して、体調・衛生管理には十分に気をつけましょう。

好き嫌いや偏食を無くして、何でも美味しく食べましょう。

お子さまの **好き嫌い** ご家庭ではどうしてですか？

好き嫌いをなくすための行動がもしかしたら **ストレス** になっているかもしれません。

下記の問いにチェック☑してみてください。

- 食べないとダメと怒ってしまう。
- 子どもに好き嫌いがあることに自分が焦ってしまう。
- おそろおそろ不安な顔で食べさせる。
- 自分が美味しくないと、嫌いと言ってしまふ。

- 時期がきたら食べられると信じている。
- 頑張っ食べた時はとびっきりの笑顔で褒める。
- 残してもまた今度頑張ろうという軽い感じで接する。
- 目の前でおいしそうに食べてみる。

## 赤にチェックが多い

お子さまにストレスがかかったり周りの顔色をうかがうことで、お食事の時間が苦手になってしまうかも？

## 青にチェックが多い

段々と食べられるものが増えていく、とお子さまの好き嫌いを気長に受け止めるほうが、お子さまにとってはストレスもなくお食事が進みやすい環境でしょう。

お子さまが苦手な野菜を美味しく食べるには調理の仕方の工夫をし、自分で野菜等を育ててみたりいっしょに料理をしてみるのも良いですね。また、型抜きなどで華やかにしてみるのも、好き嫌いを克服できるきっかけの1つになるかもしれませんね。ぜひご家庭でお子さまと試してみてください。

## 今月のレシピ

### <そばめし>

(大人2人分、子ども2人分)

3時のおやつを目分量となります。

- ・やきそば麺・・・90g
- ・ご飯・・・180g
- ・豚ひき肉・・・35g
- ・きゃべつ・・・45g
- ・玉ねぎ・・・90g
- ・油・・・適量

・水・・・適量

- A {
- ・丸鶏・・・1g
  - ・塩・・・0.5g
  - ・ソース・・・20g
  - ・醤油・・・2g

## 作り方

- ①きゃべつ1～2cm幅のざく切り、玉ねぎは1～2cmの薄切りにする。やきそば麺は1～2cmぐらいに切る。
- ②フライパンを中火で熱し油を入れ、豚ひき肉を炒める。火が入ったらやきそば麺を入れ少し水を加え炒める。
- ③玉ねぎ、きゃべつを加え炒めたら、ご飯を入れ炒め合わせる。
- ④Aを入れ、味付けし完成。

\*ホットプレートなどで  
お子さまと一緒に作れます。  
ぜひやってみてください！

