

11月 給食だより



風が冷たくなり、冬の気配を感じるようになりました。朝、晩の冷え込みが厳しくなってきたので、かぜをひきやすくなります。ごはんを食べて、体調管理に気を付けて毎日元気に過ごしてほしいと思います。

11月15日は七五三です。3歳の男女、5歳の男の子、7歳の女の子の成長への感謝と将来の幸福や長寿を祝い、神社に参拝します。祝い膳として伝統があるのは「めでたい」にちなんだ尾頭つきの「たい」。「赤飯」も魔除けの意味がある縁起ものです。

れんこん入りハンバーグ～11月の食育献立～

【材料】

4人分
(子ども2人、大人2人)

合いびき肉	250g
玉ねぎ	1/2個
油	適量
れんこん	80g
塩	少々
ケチャップ	20g
中濃ソース	5g
砂糖	1g

【作り方】

- ①れんこんをすりおろす。細かく刻んだものを混ぜてもいい。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、炒める。
- ③合いびき肉にれんこん、玉ねぎ、塩を入れてこねて、形をまるめる。
- ④フライパンに油をしいてハンバーグの両面を焼く。
- ⑤ケチャップ、中濃ソース、砂糖を混ぜてソースにする。



給食の展示を見ながらや、お迎えの時にお家の方が「今日の給食食べた？」と聞いて、「全部食べたよ。」と答えている様子を見かけます。

給食で野菜を食べても、お家では食べないこともあると思います。

そこで、子どもが食べられるようになるポイントです。

○野菜料理を食事の時に食べなくても、目の前に出すこと

○無理に「食べなさい」と言ったりせずに食事に出しておくこと

このように食卓を整えて、食事のコントロールをまわりがしない方が、子ども本来の力で野菜を食べることができるようになるそうです。

子どもは無理強いしなくても、子どもにとって食べやすい料理と、楽しく食べることができる環境を整えれば、「視覚」「嗅覚」「触覚」「味覚」「聴覚」を上手に使って、色々な食べものを食べるようになっていきます。

