

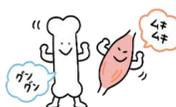
給食だより

社会福祉法人 虹福社会 富士こども園
2026年1月21日(水)

元気な体を作るために、バランスのよい食事、野菜をしっかり食べることを給食では大切にしています。野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維が豊富です。今月は野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切?★

元気の源! お腹すっきり! 食欲up! 成長の味方!



★おうちでできること★

・**食卓に積極的に出す** 毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



・**野菜についてたくさん話す** 野菜に注目して、会話することで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



・**野菜に触れる機会を増やす** 手伝いや、一緒にスーパーへ買い物に行くことで食への関心を深めることができます。



・**調理の工夫で食べやすくする** 苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して(下ゆで・下味など)、食べやすくしましょう。子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。



参考文献 株式会社アトム わんぱくランチ

チキントマトソテー

材料 (大人2人子ども2人分)

鶏もも肉	240g
塩	0.6g
こしょう	少々
玉ねぎ	150g (小1個)
エリンギ	60g
醤油	6g (小1)
ケチャップ	30g (大2)
トマトピューレ	18g (小1)
コンソメ	2g (小1弱)
砂糖	6g (小2)

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ・エリンギは薄切りにする。
- ②鶏もも肉に塩・こしょうで下味をつける。油をひいたフライパンで焼き、色が変わったら玉ねぎ、エリンギを入れて炒める。
- ③全体に火が通ったら、醤油・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ・砂糖で味をつける。

☆point☆

- ・トマトピューレを使うと簡単にトマト本来のコクが出せるのでおすすめです。
- ・トマト缶や生のトマトをカットして入れたり、ブロッコリーやパセリなどを入れたりしてアレンジすれば、彩りもよく控えめな甘さで美味しいメニューですよ。



毎月各クラスでクッキングをしています。旬の食材を使ったもの、行事に関連したもの、月刊絵本でみたものなど様々です。クッキングでは色々な食材に触れたり、調理器具を使ったりして、「作る」ことの楽しさや楽しさを体験します。家でも一緒に作る機会を設けたり、クッキングでの話を聞いてみてください。

