令和4年　7月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
		毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食		1日 鯖のみそ煮 きゅうりのナムル 具沢山だし活スープ バナナ	2日 ラタトゥイユ マカロニサラダ キャベツと 卵のスープ オレンジ
4日 豚肉と 豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢みそ和え じゃが芋と いんげんのみそ汁 メロン	5日　七夕誕生会 七夕そうめん ささみフライ トマトサラダ ケーキ	6日 プルコギ ひじきのポン酢和え わかめスープ バナナ	7日 焼きとり丼 水菜と ちくわのサラダ 春雨スープ ゼリー	8日 ほっけの塩焼き 夏野菜の甘辛煮 キャベツと 人参のみそ汁 バナナ	9日 回鍋肉 きゅうりと ツナのマヨ和え なすと大葉のみそ汁 オレンジ
11日 大根おろしの さっぱり豚焼き 海藻サラダ 高野豆腐と ふのりのみそ汁 オレンジ	12日 ラタトゥイユ マカロニサラダ キャベツと 卵のスープ バナナ	13日 クッキング教室 カレーライス レタスサラダ めかぶスープ フルーチェ	14日 ぽんぽこうどん かぼちゃサラダ バナナ	15日 鯖のグリル 青しそソースがけ 冷しゃぶサラダ 豆腐とねぎのみそ汁 オレンジ	16日 鶏もも肉の塩焼き キャベツと ハムのサラダ もやしと ニラのみそ汁 バナナ
18日　海の日 	19日　手作り弁当 	20日 スタミナ納豆丼 夏野菜の甘辛煮 じゃが芋と いんげんのみそ汁 オレンジ	21日 肉みそスパゲティ 和風サラダ わかめスープ バナナ	22日　パンの日 タンドリーチキン シーザーサラダ チーズの ふわふわスープ ヨーグルト	23日　丑の日 さんまのかば焼き ささみと きゅうりの中華和え キャベツのごまみそ汁 オレンジ
25日 夏マーボ丼 春雨の酢の物 野菜スープ すいか	26日 鶏もも肉の塩焼き キャベツと ハムのサラダ もやしと ニラのみそ汁 オレンジ	27日 豚肉と 豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢みそ和え キャベツと 人参のみそ汁 ゼリー	28日 さっぱりラーメン 油揚げの五目煮 バナナ	29日 鮭のサクサクソテー 水菜と カニカマのサラダ 具沢山みそ汁 オレンジ	30日 ポークケチャップ マセドアンサラダ なめこと 豆腐のみそ汁 バナナ

給食だより

野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。

★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

「うちの子は野菜が嫌い。」と、野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

1.固い野菜が嫌！

れんこんやごぼうといった柔らかくなりにくい野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

2.刺激がある味は嫌！

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。

3.ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。

★調理の工夫でおいしく食べよう

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。

1.苦味・辛味がある野菜

ピーマンの苦味、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、子どもは本能的に避けようとします。

2.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。

3.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。