

食育だより



7月号



七夕や水遊びなど、夏ならではの行事が楽しみな7月。子どもたちの笑顔がたくさん見られる季節です。しっかり食べて元気に過ごすことが大切です。

～苦手なものを少なくする工夫～

苦手な食べ物は、少量から慣れたり調理法を工夫したりすることで、克服しやすくなります。

★調理法の工夫

例えば、魚は骨や臭いが原因の一つのため、白身魚から始めたり、ネギや生姜で臭みを消すなどの工夫が有効です。野菜は揚げたり、柔らかくすることで食感の抵抗感が減ります。

★好きな食材と組み合わせる

カレー、ミートソース、ケチャップ味など、味がしっかりしている料理に混ぜると、苦手な食材も食べやすくなります。

★楽しい雰囲気づくり

「試しに一口食べてみよう」と前向きな言葉がけや、苦手なものを食べられた時には「食べられたね」「すごいね」など肯定的なほめ方をするのもポイントです。楽しく食べる食事の雰囲気も大切です。逆に、苦手なものを無理に食べようとすると、逆効果になってしまいます。



キャベツとピーマンのツナマヨ和え 【4人分】

(材 料)

ツナ	20g
キャベツ	120g
ピーマン	60g
濃口しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1



(つくり方)

1. ツナはあらくほぐしておきます。
2. キャベツ、ピーマンは千切りにします。
3. キャベツ、ピーマンを湯がき、水で冷まします。
4. 水分をよく切った後、①③を調味料で和えます。

<1人分あたり 29kcal>

コラム

- ・ピーマンはシャキシャキ食感をいかす為、縦に切るのがポイントです。
- ・ワタや種に苦味成分が多いので取り除くことで食べやすくなります。
- ・色が鮮やかで、ツヤのあるもの。肩が盛り上がっていて、皮にハリがあるものを選びましょう。切り口が新鮮で変色していないものの方がよいでしょう。

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課
 TEL (072) 924-3840
 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。 公式 Instagram はこちら／



YAO_KODOMDEN