



給食食育だより

10月号

～学校給食を通して「食育」を考えよう～

大田原市立西原小学校
令和3年9月30日発行

がつ きゅうしょくもくひょう す きら た
10月の給食目標：「好き嫌いせずに食べよう」



ひと ぐち た
一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



す あじ ちょうり ほう ため
好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

今日の給食レシピ紹介は、秋が旬の「じゃがいも」や「しめじ」、「にんじん」などが美味しく食べられる料理です。「あられ」というのは、材料を立方体に切ることを指しています。素材の味が楽しめるよう、シンプルな味付けになっています。ぜひおうちの人といっしょに作ってみてください。

給食レシピ紹介 「秋野菜のあられ汁」

材料（4人分）

- ・じゃがいも・・・120g（中2個）
- ・大根・・・80g
- ・大根の葉・・・20g
- ・にんじん・・・30g（中1／3本）
- ・しめじ・・・30g
- ・ねぎ・・・20g
- ・油揚げ・・・20g
- ・だしの素・・・4g
- ・酒・・・小さじ1／2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・塩・・・小さじ1／2
- ・水・・・500ml

①野菜を洗い、じゃがいも、だいこん、にんじんはさいの目切り、大根の葉、ねぎは一口大に切る。しめじは石突きを取る。油揚げは油抜きをし、短冊に切る。

②鍋に水を入れて、じゃがいもと大根とにんじんを入れて火にかける。

③具材に火が通ったら、しめじ、油揚げ、ねぎを入れて少し煮る。

④調味料を入れ、水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

⑤最後に、大根の葉を散らしたらできあがり。