



H28. 1
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

新年明けましておめでとうございます。
本年も子どもたちに、おいしく安心安全な給食を提供していきます。どうぞ宜しくお願いいたします。

好き嫌いってなんだろう

食べられない背景には・・・

- 食べる経験をしていない
- 不快な体験などで食べられない
- アレルギーや体調不良 など・・・

こんなことはありませんか？

- 今まで食べていたものが食べられなくなった
- 同じものばかり食べる「ばかり食べ」をする日がある

これらは、子どもの成長によくみられることです。好き嫌いや偏食と決め付けずに、やがて食べられるようになるまで前向きに捉え、見守ってあげてください。

「食べないから食卓に出さない」のではなく、周りの大人が「おいしいね」と食べて見せる事が重要です。家族のみんなで楽しい食体験ができるとうれいですね。

作ってみませんか？

＊ ＊ 魚とハクサイの重ね蒸し(4人分) ＊ ＊

材料

ハクサイ.....120g	白身魚.....160g
コーン缶.....40g	ショウガ.....0.8g
塩.....小さじ1	酒.....小さじ1と1/2
だし汁.....160cc	しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ2	片栗粉.....10g

作り方

- ①白身魚にすりおろしたショウガ・塩・酒で下味をつける。
- ②ハクサイをひと口大に切る。
- ③バットに②を広げ、コーン缶、①の順に重ね10分蒸す。
- ④だし汁にしょうゆ・砂糖を加えて煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤蒸しが終わった③に④をかければ出来上がり！

1月7日

1月7日は「人日（じんじつ）の節句」と言っ
て、ひな祭りや七夕などと並ぶ五節句のひとつ
です。もともとは中国の風習で、春の七草と米を煮
込み、神に供えると共に家族で食べ、万病・邪気
を祓い無病息災を願うというものでした。現在で
は、お正月に食べたご馳走で疲れたお腹を、七草
で休めるという意味合いが大きくなりました。また七草には、ビタミンA、B、Cやカルシウムも豊富に
含まれており、風邪予防にもバッチリです。

こども園では、翌日8日の給食にこども達が摘
んできた七草を使い七草粥を作る予定です。



春の七草、お子さんと一緒にぜひ覚えてみてくだ
さいね。

七草の種類

