



きゅうしょくだより

今年も残りわずかとなりました。

今月の給食は、普段とはちょっと違った自分たちでサンドする【セルフハンバーガー】を入れました。

オリジナルハンバーガー作りを楽しんでください。

上手にできるかな？ お楽しみに・・・

寒暖差も激しくなってきましたので体調管理に気をつけて過ごしましょう。

幼児期の食事について 嫌いな食材の工夫



野菜編

～野菜は生野菜ではなく、加熱するとかさが減りたっぶり食べることができます～

見た目がイヤ

刻んだりおろしたりする。

- 調理例：ハンバーグや餃子、チャーハン等



味やにおいがイヤ

調理法や味付けで味・においが気にならなくなります。

- 調理例：揚げる、しっかり炒める、煮る。マヨネーズ和え、チーズを混ぜる等

噛みにくいからイヤ

噛みにくいものは工夫が必要です。

- 調理例：繊維が多い固い野菜や葉物野菜等はやわらかくなるまで加熱する。

魚編



においがイヤ

臭みを感じにくくする調理法。

- 調理例：揚げる(から揚げ・フライ・天ぷら) カレーやチーズ味等

パサパサしていてイヤ

煮汁やソース、とろみをつけると口の中でまとまりやすくなります。

- 調理例：あんかけ・煮魚・クリーム煮・グラタン・マヨネーズ焼等

骨がイヤ

骨をきれいに取り除きましょう。取りにくい時はほぐして料理に混ぜます。

- 調理例：つみれ、ふりかけ、コロッケ、混ぜご飯等



肉編

味やにおいがイヤ

調理法や味付けで味・においが気にならなくなります。

- 調理例：揚げる、トマト・クリーム煮、甘辛く煮る等

噛み切れないからイヤ

ひき肉や薄切り肉から、徐々にステップアップしていきましょう。

- 調理例：ミートソース、炒り豆腐、コロッケ、オムレツ等



ひき肉



薄切り肉



鶏肉等柔らかい肉



牛肉等歯ごたえのある肉