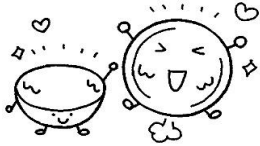


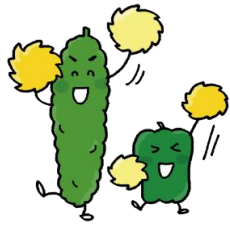


令和6年4月27日  
さいたま市立大宮別所小学校  
給食室



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

## 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。これは、「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。苦手なものも少しずつ繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



## 年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



### 「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

## ☆5月の献立について☆

- 8日：新メニュー！！『ソースかつ丼』です。ソースにからめたカツをご飯にのせた料理です。ご飯がすすむおいしさです。お楽しみに。
- 9日：『ツナと切り干し大根のサラダ』です。煮物に多く使われる切り干し大根ですが、サラダにすると独特の食感が残り、煮物とは違ったおいしさが楽しめます。
- 13日：さいたま市緑区で作られた玉ねぎを使ってソースを作ります。甘みたっぷりのさいたま市産の新玉ねぎです。
- 17日：お茶の季節を少しでも感じてもらうと、みなさん大好きな揚げパンに『抹茶きなこ味』にして登場です。31日の『ししゃも』もお茶の葉を使っています。
- 20日：“食育の日” 今月は四国地方の料理です。徳島県は「ひじき」の名産地で、『ひじきご飯』で登場です。愛媛県の新居浜市の大島に伝わる、精進料理です。こくしょうは、漢字で「濃醬」と書き、濃いめのみそ汁のことだそうです。お正月や法事でふるまう風習があり、煮るほどコクがでておいしくなる料理です。

### つくってみませんか！

【レシピの紹介】～給食の献立より～

### 「ひじきのマリネ」



〈材料5人分〉

- |           |        |            |          |
|-----------|--------|------------|----------|
| ・干しひじき    | 10g    | ・だいこん(干切り) | 100g     |
| ・三温糖      | 小さじ1/2 | ・食塩(下味)    | ひとつまみ    |
| ・しょうゆ     | 小さじ1   | ・にんじん(干切り) | 25g      |
| ・みりん      | 小さじ1/2 | ・植物油       | 小さじ1・1/2 |
| ・和風だしの素   | ひとつまみ  | ・りんご酢      | 小さじ1     |
| ・きゅうり(小口) | 100g   | ・三温糖       | 小さじ1/2   |
| ・食塩(下味)   | ひとつまみ  | ・食塩        | ひとつまみ    |

〈作り方〉

- ①ひじきを調味料で下煮し、冷却する。
- ②野菜をそれぞれ茹でて冷却し、きゅうり、だいこんは塩をまぶす。
- ③調味料を煮立てて、ドレッシングをつくる。
- ④①②③を和えて、出来上がり。

