

えいようだより

2022（令和4）年11月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

みなさん、好き嫌いせずになんでも食べていますか？ 私たちは、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。毎日元気に過ごすためにも、
好き嫌いしないでなんでも食べるようにしましょう!!



苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、
・ピーマンは、油でよく炒める
・ゴーヤは、玉ねぎやかぼちゃと一緒にかき揚げにする
などの方法で、苦味をおさえることができます。



調理方法や食材の組み合わせで苦手を克服しましょう!!

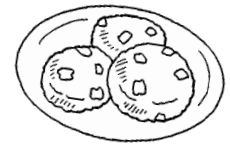
苦手克服レシピ

材料 〈3人分〉

ピーマン	...	3個
たまねぎ	...	1/3個
チーズ	...	30g
ミンチ肉	...	200g
卵	...	1個
パン粉	...	大さじ1
牛乳	...	大さじ1
塩・こしょう	...	少々
油	...	適量

作り方

- ① ピーマン...1cmの角切り
たまねぎ...みじん切り
卵 ...といておく
- ② フライパンに油を入れ熱し、ピーマン、玉ねぎを弱火でじっくり炒める
- ③ ボウルに冷めた②と1cm角に切ったチーズ、ミンチ肉、とき卵、パン粉と牛乳、塩・こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる
- ④ フライパンに油を入れ熱し小判型にした③を焼く
焼き色がついたら裏がえし、ふたをして、中まで火を通す



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、成長したら食べられるようになるという
ことがよく見られます。日常的に味やにおいなどの経験を
をくりかえすことで食べ慣れていくためと考えられます。
苦手なものがあったとしても、一口でもチャレンジしてみましょう。