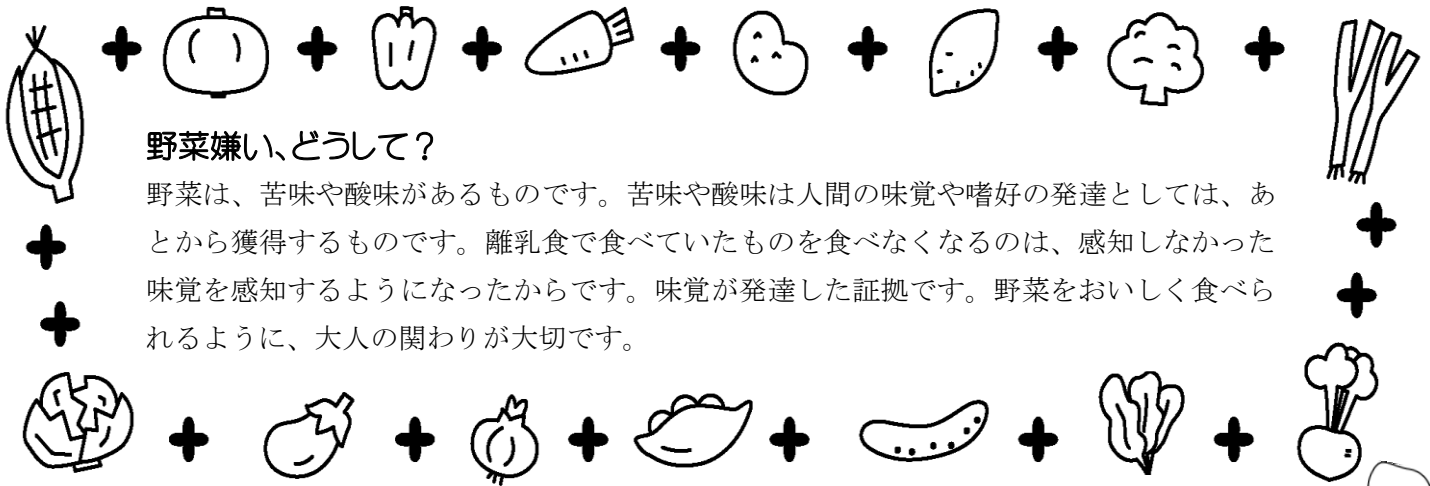


給食だより



野菜嫌い、どうして？

野菜は、苦味や酸味があるものです。苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得するものです。離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。味覚が発達した証拠です。野菜をおいしく食べられるように、大人の関わりが大切です。

野菜嫌いは、加工食品の多食が一因かも

甘味・塩味・旨味は、人間が本能的に好む味です。加工食品は、この甘味・塩味・旨味を調和させ強調させた味になっています。また甘味・塩味・旨味を乳幼児の適量より濃くしてあります。

早くから加工食品などの濃い味に親しむと、苦味や酸味をもつ野菜などをおいしく食べられるようになる嗜好の発達



『麻婆豆腐』作ってみよう！！

《材料》4人分

・豚ミンチ	100 g
・豆腐	1丁
・たまねぎ	中2玉
・なす	2本
・ねぎ	1本
・にら	40 g
・赤みそ	40 g
・中華だし	適量
・しょうが	1かけ
・にんにく	1かけ
・片栗粉	適量
・七味	少々
・ごま油	適量
・油	適量

《作り方》

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、たまねぎは粗いみじん切り、豆腐は2cm角に、ねぎは1cm幅に、なすは一口大に、にらは、2cm幅に切ります。
- ② 豚ミンチ・しょうが・にんにくを炒めます。
- ③ ②に火が通ったら、たまねぎがしんなりし、水気がでるまで炒めます。
- ④ ③にねぎ、なす、にらを加えて炒め煮します。
- ⑤ ④に豆腐を加えて煮ます。
- ⑥ ⑤に中華だしを入れ、赤みそを溶かします。
- ⑦ 煮たったら、水溶き片栗粉を入れてトロミをつけます。
- ⑧ ゴマ油・七味を入れます。