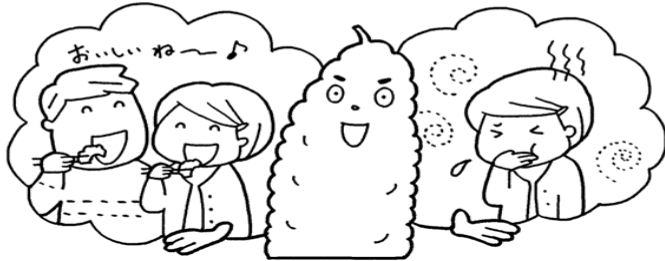


学校給食調理員だより

発行日：令和6年3月
発行者：一般財団法人むつ市教育福祉振興会
(学校給食受託者)



好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



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体験し、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。



苦手克服レシピ

ピーマン
チーズバーグ
(3個分)



- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。



この「学校給食調理員だより」の発行者である一般財団法人むつ市教育福祉振興会はむつ市大畑学校給食センターにおける調理及び配送業務を受託しています

所在地：青森県むつ市大畑町兎沢163 ☎0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町観音堂25-1 ☎0175-34-5566

毎日の献立を写真付きでコメントと一緒にブログアップしています
毎日の献立予定もいつでも確認できます



パソコンから <http://kyoushin.org>
スマートフォンから <http://kyoushin.org/m.html>