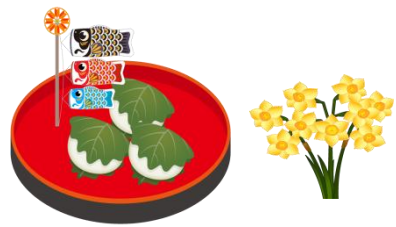


# 給食室より



ご家庭での食事嗜好調査（3月実施）にご協力いただきありがとうございました。  
一部抜粋

## Q：豚肉や固い大き目のお肉が苦手です。

A：咀嚼力の未熟な乳幼児期は、食感が強いものは苦手になりやすいです。無理して食べさせず、咀嚼力が上がり、きちんと噛めるようになるまでは、小さく切ったり素材を変えたり（豚小間からしゃぶしゃぶ用へ、またはミンチに）して、苦手意識が芽生えないように工夫するのはいかがでしょうか。エビやイカなどは、硬くならないように注意して加熱しましょう。無理せずゆっくりと噛めるようになるのを待つと良いと思います。

## Q：食事が終わらずずっと欲しがる

A：乳幼児期は自由に好きな量を食べてよいとされていますが、それにも限度があります。3歳までに肥満細胞が形成されて、将来の肥満リスクに繋がるというデータもあります。太り過ぎや著しい体重の増加が無く、穀類・タンパク質・野菜などバランスよく沢山食べているのであれば、少しずつ食べる量を増やしても良いかもしれません。又少な目に盛り付け、おかわりをする事で満足感が得られる場合もあります。おかわりの回数はあらかじめ伝えておいて、いつまでも食べ続ける事は出来ないと先に伝えておくことが大切です。それでも足りない時は汁物を多めに与えたり、最後のオマケに何か（キャンディチーズなど）を特別にあげて、満足感を満たすのも良いかもしれません。

※何か他にもありましたら、いつでも担任・栄養士までご相談ください。

## 今日のイチオシレシピ

生たけのこ 1つ  
鷹の爪 1本  
米ぬか 20g



- ①たけのこを皮ごと良く洗い、穂先5cm程度を斜めに切り落とす
- ②皮はつけたまま縦に気持ち深めに切り込みを入れる
- ③米ぬかと鷹の爪を入れ、浸るまで水を入れて煮る
- ④竹串がスッと入るまで柔らかくなったら、そのまま火を止めて一晩置く
- ⑤流水で良く洗いながら皮をむき、縦半分に切る
- ⑥節目に入っている白いアクを洗い落とし、根っこのぶつぶつを取りのぞき、お好みの大きさに切る

時間と手間がかかりますが、水煮の物とは食感が違いとてもおいしいです。  
たけのこごはんの場合は下処理後のまま一緒に炊き込むと独特の風味が出でおすすめです。

## 梅干し作ってます

調理師 荒井

普段はよく食べる息子や娘ですが、疲れている時は梅干しおにぎりを食べています。  
去年、家で初めて梅干しを漬けて美味しく出来たので今年もやってみようと思っています。  
前は塩分量を間違えてしまったので、今回は間違えないように気を付けたいと思います。

