

# 1月 給食だより

令和8年1月号  
さいたま市立見沼小学校

## 野菜をもっと好きになるために

あけましておめでとうございます。今年度も残すところあと3か月となりました。進級・卒業に向けてまたひとつ大きく成長する子どもたちの手助けになるよう、今年もおいしく、安心・安全な給食づくりに努めます。今月のテーマは「野菜」についてです。11月に行われた1年生保護者対象の給食試食会でのアンケートから「野菜嫌いの克服はどうしたらいいのか」についての質問が多くありましたので、このテーマについてお話します。



### まず、食べられない理由はなんでしょうか？

子どもは苦味や酸味に敏感で、それを「毒」と直感する本能が働き、抵抗感を抱きやすいです。食べられない理由もそれだけではなく、機能的な問題（歯列等）や、感覚的問題（過度な偏食等）様々です。嫌いな野菜を「無理に食べさせる」のではなく、「見慣れる」→「触れる」→「味わう」の順で徐々にステップアップしましょう。

### 工夫した調理法で親しみやすくしてみましょ

- ♡ 切り方を工夫  
野菜の繊維を断つように切ると柔らかくなり、食感がよくなります。
- ♡ 加熱で甘みを引き出す  
苦味の強い野菜（ピーマン・ブロッコリー）は炒めたり蒸したりすると甘みが増します。
- ♡ 隠し野菜テクニック  
ハンバーグやミートソースにみじん切りの野菜を混ぜると、自然に摂取できます。
- ♡ ポタージュやスープにする  
滑らかな食感にすると、野菜の形や食感への抵抗が減ります。
- ♡ 見た目を楽しく  
クッキー型で形を抜いたり、彩りを工夫して「かわいい」盛り付けに。



### 野菜不足が続いてしまったら、

もし、野菜不足が続いてしまっても、果物・芋類・豆類・海藻などを使って食物繊維やビタミンを補うことができます。

#### ☆果物でビタミン補給

苦手な野菜の代わりに、みかんやりんごなどでビタミンCを摂取しましょう。

#### ☆芋類・豆類で食物繊維を

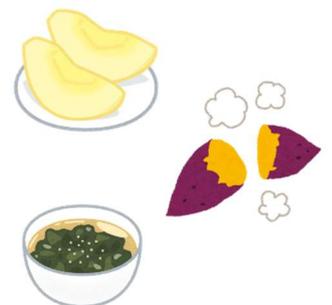
じゃがいも、さつまいも、豆類は子どもが食べやすく、腸内環境を整えます。

#### ☆海藻やきのこでミネラル補給

わかめやしいたけはスープやみそ汁に入れると自然に摂取できます。

#### ☆1食で完璧を目指さない

栄養は1日や1週間単位でバランスを取ればOK。無理に「全部食べさせる」必要はありません。



テーブルを楽しい場所にする会話や雰囲気作りが、「食べることを楽しむ」心のベースになります。即効性を求めず、子どものペースに寄り添い、長期的な食育視点で取り組んでいきましょう。





# きんぴらそばろ丼

## 【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	4人分
とりひき肉	120g
しょうが（みじん切り）	3g（小さじ1弱）
ごぼう（粗みじん切り）	80g（約半分）
にんじん（粗みじん切り）	80g（約2分の1本）
さつまあげ（粗みじん切り）	40g
なたね油	4g（小さじ1）
砂糖	4g（小さじ1）
みりん	6g（小さじ1）
清酒	3g（小さじ2分の1）
穀物酢	6g（小さじ1）
しょうゆ	18g（小さじ3）
ごま油	3g（小さじ1）
いりごま（白）	3g（小さじ1）

## 【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、しょうが、ひき肉を入れて炒める。
- ② ごぼう、にんじんをいれて炒める。
- ③ 火が通ったら、さつまあげを入れてさっと炒める。
- ④ 調味料を加えて炒める。
- ⑤ 最後にごま油、いりごまを入れて炒め、あたたかいごはんにもりつける。

昨年の10月6日に「きんぴらごぼう」を出したところ、忘れられないほどのたくさんの残菜が戻ってきました……。和食の副菜の代表として全国各地で食べられているこの料理を、なんとか子どもたちにおいしく食べてもらえるきっかけを試行錯誤し、今回はひき肉を入れて「丼ぶり」にしてみました。少量の生姜も入れて、冬にもぴったりです。子どもたちはおいしく食べてくれるのか、給食室でも初挑戦です。



✿キリトリ✿

学級担任→栄養教諭

ぜひ作った感想を教えてください！質問等でも構いません。

児童氏名