

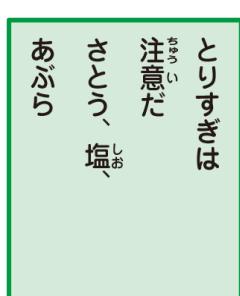
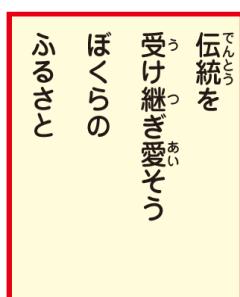
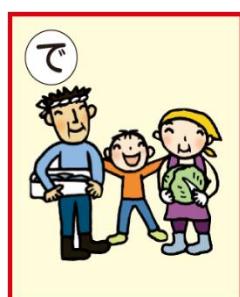
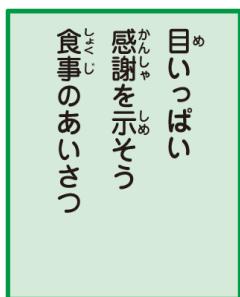
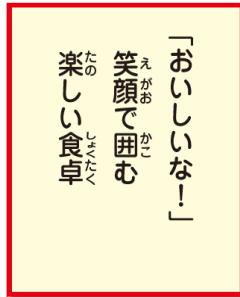
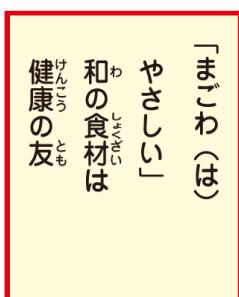
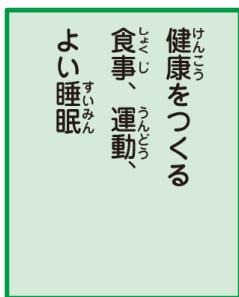
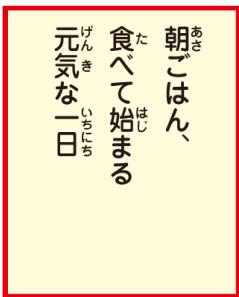


あたら とし 新しい年がはじまりました。今年も健康で楽しい1年になることを願って、給食室から心を込めて給食を  
とど さむ じき 届けます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休みましょう。

# あけまして おめでとう



# 新春食育かるた



# 【簡単レシピ】

<ふりかけ～とりひじきそぼろ～>

[ 材料 ] 2~3人分

とりミンチ	12 g
干しひじき	2.7 g
ゆかり	0.7 g
いりごま	0.7 g
さとう	小さじ 1/2
うすくちしょうゆ	小さじ 1/3
本みりん	小さじ 1/2
なたね油	小さじ 1/3



カルシウム  
たっぷり！

[ 作り方 ]

1. ひじきはあらかじめ戻しておく。
2. フライパンでとりミンチを炒める。
3. とりミンチに火が通ったら、ひじきを加えて炒め、調味料を入れる。
4. 最後にゆかりを加えて炒めたら、完成。

★にんじんなど野菜を加えても◎  
★多めに作っておくと、常備菜にもなりますよ♪

## 食事を楽しく安全に！食事のあれこれ

### かけひきのメリット・デメリット

「苦手なこれを少し食べられたら、好きなこっちを食べてもいいよ」  
食事の際に、このような声かけをしていませんか？



メリット



デメリット

栄養の偏りを防ぎやすくする	子どもの食への意欲低下
大人が食べる順番を指導することによって、好きなものばかり食べることを防ぎ、それにより栄養の偏りを防ぎやすくなることがあります。	苦手なものを食べなければいけないことから、子どもの食への意欲が低下することがあります。

★まずは苦手な食品の匂いをかぐだけ、ごく少量を食べてみるなど、個々の状況に応じて段階的にすすめていくことが大切です。