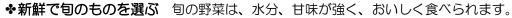


## 令和元年 柏崎市 公立・私立保育園 100 月の絶食をの

## 食欲が増す今の時期がチャンス!?

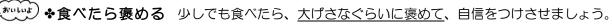
## 苦手な野菜を食べやすくするちょっとした工夫



◆切り方を変える 繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。繊維を断って切ると噛みやすくなります。 星型やハート型など<u>型抜き</u>をして、<u>見た目も変える</u>のも効果的です。

◆下 ゆ で す る あくや匂い、苦味、辛味が強い野菜(ごぼう、ピーマン、大根等)に効果的です。

◆一緒に調理をする 洗う、ちぎる、皿にのせるなど簡単なことから挑戦してみましょう。 また、買い物の際に一緒に食材を選ぶことから始めてもいいですね。



**◆食べている姿を見せる** 周囲の大人がおいしく食べている姿(大げさなぐらいに)を見せましょう。

◆食べなくても食卓に出す 頻繁に目にすることにより、見慣れ、それを受け入れるようになります。







## 今月のえちゴンのぱくもぐランチは 秋野菜のごま豆乳汁 だゴン!

ごぼうや大根などの根菜類やきのこ、野菜をたっぷり入れて、だし汁と豆乳を加えてコクと旨味をだしたゴン!豆乳はたんぱく質とカルシウムが豊富な食品なのでスープやシチューなどの料理に取り入れてほしいゴン!

В	曜	献 立 名 (汁·おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	ェネルキー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立のヒント
16	水	グラタン ゆでブロッコリー キャベツのスープ ョーグルト	261kcal 15.8g 12.8g 265 mg 1.5g	大豆 製品	納豆
17	木	<u>③えちゴンのぱくもぐランチ</u> さけ で	255kcal 21.0g 12.3g 210 mg 0.9g	魚	八宝菜
18	金	た	191kcal 10.3g 6.3g 205 mg 1.7g	大豆 製品	湯豆腐
21	月	おさかなハンバーグ ごまあえ はくさい 白菜のみそ汁 牛乳 手作りクッキー	244kcal 20.4g 5.4g 359 mg 1.8g	肉	豚肉の しょうが焼き
23	水	鶏のからあげ カレーもやし みそ汁 <sub>牛乳 手作りラスク</sub>	235kcal 19.8g 6.3g 298 mg 1.4g	即	卵焼き
24	木	きけ きりぼ だいこん に 鮭のもみじ焼き 切干し大根煮 さといも 里芋のみそ汁 ゼリー	259kcal 15.7g 13.7g 200 mg 1.5g	大豆製品	マーボー 豆腐
25	金	スパニッシュオムレツ ごま昆布あえ	267kcal 17.2g 10.3g 377 mg 2.1g	魚	焼き魚
28	月	たく 肉だんご汁 ブロッコリーサラダ 牛乳 手作りすなっ麩	227kcal 13.3g 12.5g 195 mg 1.1g	別	野菜の 卵とじ
29	火	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要な さつま芋ごはん 鮭のチーズマヨフライ 春雨スープ セレクトミニデザート		緑黄色 野菜	かぼちゃの 煮物
30	水	とり て や こんぶ に 鶏の照り焼き 昆布煮 こんさいじる 根菜汁 麦茶 セルフおにぎり	210kcal 13.7g 10.6g 202 mg 1.7g	淡色 野菜	おでん
31	木	かぼちゃのシチュー くだもの キャベツとツナのサラダ ゼリー	300kcal 19.1g 7.0g 350 mg 1.7g	芋	肉じゃが

<sup>◆</sup>保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧いただき、ご家庭の食事の 参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。 行事等で献立が変更になることがあります。