

9月1日(水)



きょうの給食メモ

きのこ...

子どもたちの苦手な食材ピーマンの次にあげられるきのこですが、成長に欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれているため、絶対に食べてほしい食材です！

まず、きのこの何が嫌なのかを、聞いてみると、

- 火を通すと、ぐにゃつとして噛み切りにくい食感
- 見た目が気持ち悪い
- きのこと特有の香り などだそうです。

そこで、給食では、

- 食べやすい大きさに切る
- 他の食材と形を合わせる
- 香辛料や子どもたちが好きな調味料を使い、調和させる

など子どもたちが食べられる工夫を凝らしています。

今日の給食では、2品のおかずともに、4種類のきのこを使用しましたが、残食はほとんどありませんでした。

みんなで、どんどん大きくなろう！ (^o^)/