

きゅうしょくしつ

いつも
ありがとう

🍴 給食室直伝！

子どもが野菜を パクパク食べる！

「食べやすい調理の方程式」

～薄味でも美味しい、素材の味を引き出す11の
魔法～

おいしい！

おいしい！！

おいしい！



給食室が大切にしている

基本の考え方：3つの秘密



うま味

昆布やかつお節、お肉の「うま味」が重なると、野菜の**苦味をやさしく包み込みます**。

※苦味を感じにくくする「マスキング効果」！



甘味

じっくり熱を加えることで、野菜から**ほんのりとした甘さ**が引き出されます。

※砂糖とは違う、やさしい自然の甘さです。



食感

小さく切ったり、繊維を断つことで**噛み切りやすくなり**、子どもが嫌がりません。

※「固い」「飲み込めない」を解消！

🔥 熱の魔法 (炒める・加熱)

～火を通すだけで、野菜はこんなに変わる！～

1



じっくり炒める (最重要!)

水分を飛ばすことで**甘みと旨味**が**倍増**！

- ✓ 苦味がにおいと一緒に飛ぶ
- ✓ 鍋底の焦げも「うま味」に

2



煮る前に 軽く炒める

油でコーティングして**コク**が**出る**。

- ✓ 煮崩れしにくい
- ✓ ビタミン(人参など)の吸収UP

3

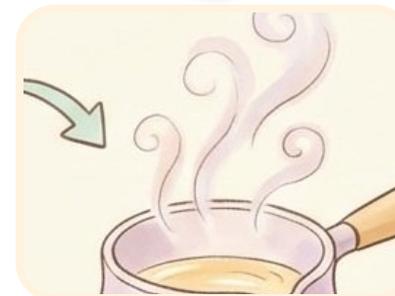


和え物は さっと加熱

生の「えぐみ」を減らし、**やわらかく**する。

- ✓ 殺菌効果で安心
- ✓ 子どもが噛みやすい硬さに

4



お酢は あたためる

ツンとする酸味を飛ばして**まろやか**に。

- ✓ むせずに食べやすい
- ✓ ドレッシングなどは小鍋へ

準備で変わる！

切り方 + 下ごしらえ

1



葉物は小さく&下ゆで

繊維を断つように切って、**苦味**（シュウ酸）を抜く。

✓ 水にさらしてアク抜きも！

2



硬いものは薄く・細かく

こんにゃく・きのこ・海藻は**噛み切り**にくいので注意。

✓ 薄切りで食べやすく

3



丁寧に洗う

微細な**土の匂い**は、子どもにとって強烈な不快感に。

✓ しっかり洗って匂いオフ

4



味付けは「さしすせそ」

味が染み込む**科学的な順番**を守る。

砂糖(さ)→塩(し)→酢(す)→醤油(せ)→味噌(そ)

5



水分をしっかり絞る

和え物は特に重要！しっかり絞らないと**味がぼやける**。

✓ 味が決まって薄味でも◎

味の足し算で、野菜が変わる！



「だし」の力

昆布×かつお節

うま味が重なると、塩分控えめでも**大満足の味**に！

※苦味を隠す効果も◎



子どもが好きな味

コーン・ツナ・かつお節

甘みや油のコクを足して、野菜特有の**青臭さをカバー**します。



ごまの香り

炒る・する

「炒りたて」の香ばしさを食欲UP！すりごまにすると**栄養の吸収**もよくなります。

まとめ & 今日からできること

- ✓ 合言葉は「まず、よく炒める」
- ✓ 小さく切る・洗う・しぼるで食べやすく
- ✓ だし + 足し算で薄味でもおいしい

🍴 今日の一品

【ほうれん草のツナサラダ】

- ① ほうれん草をゆでて、水にさらす。
- ② **水気をしっかりしぼる。**（これ大事！）
- ③ ツナ缶(油ごと)・すりごま・少量の醤油で和える。

※少しお酢を入れるときは、加熱してから！



詳しいレシピは
こちら

家族で料理！
ほうれん草の
おいしい時間



いっしょに作ると、もっとおいしい！

給食室の魔法で、
野菜好きな子がふえますように！

おうちで
給食の味