



空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌を撫でる風は段々と冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。

11月3日は『みかんの日』です。3日(=みっか)を「みかん」と語呂合わせして、「いいみかん」でみかんの日となっています。海外では「Mikan(ミカン)」と呼んだり、薩摩(鹿児島県)から伝わったことから「Satsuma(サツマ)」と呼ばれたりしています。また、オレンジとは違い、ナイフで皮を剥く必要がなく、テレビを見ながらでも食べられるので、「TV Orange(テレビオレンジ)」と呼ぶこともあるそうですよ。

今月の目標! 苦手な食材の良さを知り、好き嫌いを克服できるようになろう!



「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」っていませんか?



食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれたときに乳しか摂取できなかった赤ちゃんがいろいろな食品を食べられるようになるまでには、食品との初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく道すじが大切です。

「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」
あまり好きではないものを少しでも食べたら、褒めてあげられたらいいですね!



嫌いな野菜を食べやすくする工夫! シェフが教える4選!



No.1 下処理をしよう!



香りの強い野菜は、塩もみをして水洗いやサッと塩ゆですると香りを抜くことができます。型抜きなどで見た目を変えてみましょう!



No.2 だしをかかせて煮てみましょう!



煮干しや干しシイタケ、昆布などはおいしいだしがでる食材です。

No.3 旬の野菜を食べよう!

冬だいこんは甘くてみずみずしい。春・秋のにんじんはあっさりしていて癖がないのが特徴です。



No.4 調理を工夫しよう!



口に入れたときの感触が違和感かもしれません。まずは、フードプロセッサーなどで細かく刻んでみましょう。また、カレー粉やマヨネーズなどの味付けをしてみるのもいいかもしれません!

