



## 石川 慎悟 様



### 【自分自身の食に関する目標（食のみらい宣言）】



子どもの苦手な野菜、特に玉ねぎを美味しく食べてもらえる  
ように工夫する！



### 目標達成に向けた実践活動についてのコメント

子どもが大好きな料理に玉ねぎを使うようにしました。玉ねぎは小さく切り、10分ほど空気にさらして辛みを抑えた後、調理しました。キレイに盛り付けて、家族みんなで楽しく、ぜんぶ残さず美味しく食べました。これからも苦手な野菜を楽しく食べられるよう頑張ります！