



# 給食だより

令和3年6月29日  
ふたば保育園

5月に植えた畑の夏野菜も、天の恵みの雨とお日様を、たっぷり浴びてちょうど食べごろを迎えています。ナスは、ミートグラタンや味噌汁、ピーマンは千切り炒めなどに入る予定です。また、6月に年長児さんが梅をつけてくれました。出来上がりが楽しみです！

## 【野菜をたくさん食べましょう】

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

### 【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

**緑黄色野菜90g程度**  
 ブロッコリー15g にんじん15g  
 かぼちゃ50g ミニトマト10g

**淡色野菜160g程度**  
 たまねぎ30g きゅうり50g  
 キャベツ50g ごぼう30g

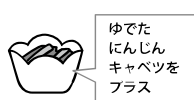
緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎食、必ず食べるように心がけましょう。

### ★野菜をたくさん食べるコツ

#### ・甘味がある野菜やいもをプラス

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

#### 青菜のお浸し



ゆでた  
にんじん  
キャベツを  
プラス

#### 具たくさん汁



かぼちゃ  
さつまいも  
にんじん等を  
プラス

#### 温野菜のサラダ



ゆでた  
たまねぎを  
プラス

#### ・出汁の味わいをプラス

出汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦味を和らげてくれます。出汁に含まれるうま味成分(アミノ酸)は、食べた時の満足感につながるため、出汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。食体験の少ない子どもにとっては、安心できる「出汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

#### ・子どもが野菜に触れる機会を増やす

食育では、「食べなさい」と強要するよりも「視覚的な刺激」のほうが効果的です。いつも視野に入るところにある食べ物好きになる現象は「単純接触効果」のひとつです。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な印象がつけられます。

### ・食べやすく切る

咀嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。なすは皮をシマシマに剥いてから切ったり、いんげんは斜め切りにしたり、アスパラは、ピーラーで皮を剥いてから切るなど、切り方を工夫することで、食べやすくなります。



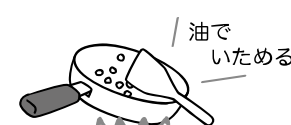
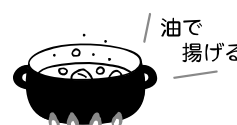
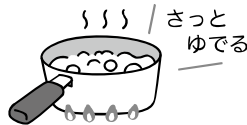
### ・子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。

■ピーマンが苦くて嫌

■なすの食感が嫌

■にんじんの味が嫌



### ・加熱をして“かさ”を減らす

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさんの量を食べることができます。電子レンジを利用したり、ゆでるなど、ひと手間加えてみましょう。



キャベツ(生)



キャベツ(ゆで)



野菜サラダ(1皿)



ほうれん草のおひたし(1皿)

### 【夏野菜を食べよう！】

夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。

#### ・トマト



赤色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効

#### ・ナス



ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。

#### ・キュウリ



身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す

#### ・オクラ



独特のぬめりはコレステロール低下作用や整腸作用があり、体力増強に有効

### 【7月の旬の食材】

#### モロヘイヤ



モロヘイヤは6月～8月が旬の野菜です。モロヘイヤには、食物繊維、ビタミンA、B2、葉酸、カルシウムが多く含まれています。また、味や香りに、くせがないので食べやすい食材です。調理方法としては茹でてサラダや和え物にしたり、炒め物や天ぷらなどにするなど沢山の方法があります。ぜひ、スーパーで見かけたなら、一度は試してみたいかかがでしうか？