

早寝・早起き・朝ごはん



多治見市こども健康部保育幼稚園課 TEL23-5947

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今月は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？

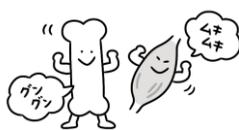
元気の源



お腹すっきり！食欲アップ！



成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと？

- **風邪や病気にかかりやすくなる**：ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。
- **便秘になりやすくなる**：食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。
- **成長に必要な栄養素が不足する**：野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。
- **生活習慣病のリスクが高まる**：長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

★園での工夫

1. 旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。喫食時には、旬を意識して味わうことを心がけています。



3. 見た目への配慮

彩り豊かに盛り付けたり、型抜きをするなど、野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。



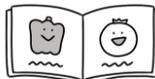
2. 調理の工夫

ゆでる、炒める、煮るだけでなく、蒸したり、和えたり、様々な調理法で野菜のおいしさを引き出します。



4. 食育活動

栽培体験、キッズクッキングなどで野菜に触れる機会を設けたり、野菜が登場する絵本などで、野菜への興味関心を高めています。



★おうちでできること

1. 食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



2. 苦手な野菜も一口から

無理強いせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



3. 野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



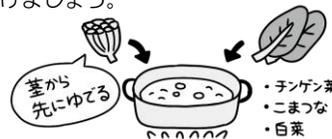
4. 野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



5. 調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して（下ゆで・下味など）、食べやすくしましょう。

子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせておいしく食べましょう。



★野菜を使った簡単レシピ

ホットケーキミックス（粉）に野菜を加えておやつを作ってみましょう。

【材料】

- ホットケーキミックス 150g
- 牛乳（豆乳）100ml
- 卵 1個
- お好みの野菜 大さじ1杯程度
 - ・コーン（冷凍、または缶）
 - ・にんじんのすりおろし
 - ・青菜（小松菜・ほうれん草）をゆでて細かく切ったもの

【作り方】

- ①材料を混ぜ合わせ生地を作り、最後に野菜を加えて焼く。

