

# 早寝・早起き・朝ごはん 7月号

多治見市こども健康部 保育幼稚園課 TEL23-

## 夏野菜のパワーを味方にしよう！

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

### ★体の内側から守る！ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

#### ・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

#### ・赤いパワー「リコピン」

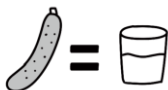
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

#### ・緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

#### ・水分補給も野菜から

キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。

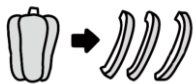


### ★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

#### ・切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン（縦切り）



繊維に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ（横切り）



繊維を断つと柔らかくなる

にんじん（半月切り・いちょう切り）



繊維が短くなるため、加熱したときに火が通りやすく、お口の中でホロリと崩れる柔らかさになる。

#### ・なすは「油」でコーティング

なすは油をからめることで、食感がジューシーになり、食べやすくなります。

#### ・トマトは皮をむいて食べやすく

皮が苦手な子には、トマトを熱湯にくぐらせる「湯むき」をおこない、皮をむいてから調理すると食べやすくなります。

#### ・いんげんは「新鮮うち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら早めに食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さに切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

### ★食べれた！を育む、心理学のヒント

「単純接触」の魔法	「どっちにする？」の自己決定
<p>今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心して食べる食べ物」として脳にインプットされています。</p>	<p>「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どっちを先に食べる？」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたいという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。</p>
お皿を空にする達成感	「味見」の特権
<p>苦手なものは「ごく少量（小指の先くらい）」から盛り付け、「食べれた！」という自信を積み重ねましょう。</p>	<p>「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクッと食べてくれることがあります。</p>

### ★今日からできる！年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>レタスを小さくちぎる</li> <li>しめじをバラバラにほぐす</li> <li>野菜をざるに入れて洗う</li> </ul>	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3～4歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎの皮をむく</li> <li>ピーマンの種を指で取る</li> <li>トウモロコシの皮むき</li> </ul>	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ
5～6歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドレッシングを混ぜる</li> <li>ピーラーで人参の皮むき</li> <li>柔らかい野菜を包丁で切る</li> </ul>	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

### ☆野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな？

野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。



なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色？	なす：紫色のきれいな花が咲きます。 ピーマン・トマト：白や黄色の小さな花が咲きます。
土の中で育つ？地上で育つ？	オクラ・ピーマン：空に向かって育ちます。 にんじん・じゃがいも：土の中で育ちます。