



給食だより

令和7年7月 連島こども園

野菜をたくさん食べましょう

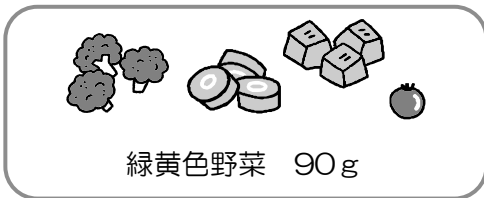
野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切です。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

野菜はどれくらい食べればよい?

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5~6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事にするのを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



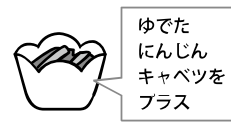
【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】



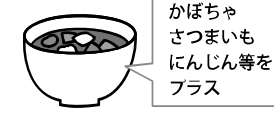
野菜をたくさん食べるコツ

・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、玉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。



青菜のおひたし



具だくさんの汁



温野菜のサラダ

・出汁の味わいをプラス

出汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦みを和らげてくれます。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。

・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するなど、切り方を工夫することで食べやすくなります。

・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)

・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」の方が効果的です。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は「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。