

みゆきキッチンだより

令和 7年 8月
原町みゆき保育園

野菜に親しみ健やかな成長を！

園では元気な体を作る為にバランスの良い食事、特に野菜をしっかり食べる事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豊富に含まれています。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、今回は野菜の大切さと子どもが野菜に親しみ美味しく食べる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、免疫力を高めて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引きやすくなったり、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、腸の動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、お腹の不快感に繋がる事があります。
- ・ **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事も考えられます。
- ・ **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、味も濃くて美味しいのが特徴です。食べる時には旬を意識して味わう事を心掛けています。



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為の工夫をしています。



2 調理の工夫

茹でる、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美味しさを引き出します。



4 食育活動

栽培体験などで野菜に触れる機会を設け、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。



★家で出来る事

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繋がります。



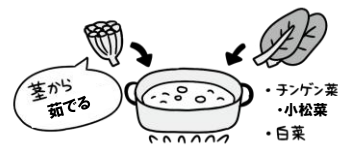
3 野菜についてたくさん話す

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

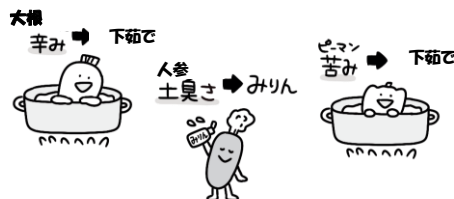


5 調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすくする為に切って柔らかく煮たり、茹でたり、汁物に入れたりしましょう。



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



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」と優しく声を掛け、食べられたら褒めてあげましょう。

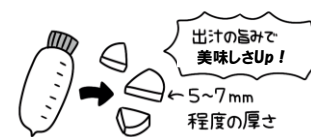


4 野菜に触れる機会を増やす

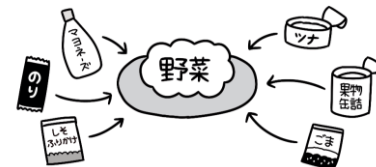
お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てたりする事で食への関心を深める事が出来ます。



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。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせで美味しく食べましょう。



★野菜を使った簡単レシピ

ホットケーキミックス(粉)に野菜を加えて健康なおやつを作りましょう。

【材料】

粉 150g 牛乳100ml 卵1個
具として加える野菜 大さじ1杯程度

- ・コーン(冷凍、または缶)
- ・生の人参のすりおろし
- ・青菜(小松菜・ほうれん草)を茹でて細かく切ったもの

【作り方】

製品に記載の通りに生地を作り、最後に野菜を混ぜて焼く。

