

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。体調を崩しやすい時期でもあるので沢山栄養を食事で摂って夏に備えましょう。

野菜は健康を維持する上で重要なビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。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。

～野菜を食べよう～

★野菜はどれくらい食べればよい?

【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】



【例】

- ・ブロッコリー（3房）…15g
- ・にんじん(5mm輪切り×3) …15g
- ・かぼちゃ（角切り3個）…50g
- ・ミニトマト(1個)…10g



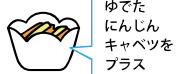
【例】

- ・たまねぎ（串切り）…30g
- ・きゅうり(1/4本)…50g
- ・キャベツ（1枚）50g
- ・ごぼう(10cm)…30g

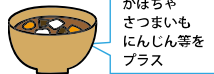
★野菜をたくさん食べるコツ

・甘味がある野菜やいもをプラス

・青菜のお浸し



・具たくさん汁 など…



・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。

・出汁の味わいをプラス

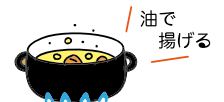
出汁は、野菜特有の風味やえぐ味・苦味を和らげてくれます。食体験の少ない子どもにとっては安心できる「出汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

・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



～6月の食育～

6月の食育は「アジをさばく」をしました。丸まる一尾の姿から、普段食卓で見ると切り身の形になる様子を見ていく中で、お魚をさばくときになる骨の「コリコリ」という音に気づいて皆で聞いたり、切り落とした「ぜいご」を見て「キラキラしているね」と大興奮でした。お魚をさばき終わった後は「お魚の命をいつも頂いているので食べる前は『いただきます』って言おうね」とお話しをしました。

お昼の給食で「アジのコーンフライ」にして提供しました。サクサクのフライを子どもたちは「(さっき切った)お魚だね!」と言いながらパクパク美味しそうに食べていました♪

