

野菜をおいしく食べて健康生活



野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい!」と感じるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもたちの健康のために、野菜を「おいしい!」と感じることができる「正しい味覚」を育てましょう。

【1日で食べて欲しい野菜の量】



緑黄色野菜 90g



淡色野菜 160g

ブロッコリー15g かぼちゃ 50g
にんじん 15g ミニトマト 10g

きゅうり 50g たまねぎ 30g
キャベツ 50g ごぼう 30g

【野菜を好きになる方法】

1・調理を工夫しましょう

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を工夫しましょう。

①子どもが嫌がる理由を探り、調理方法を選ぶ。

■ピーマンが苦くて嫌



茹でる

■にんじんの味が嫌



小さく切る

■きのこの食感が嫌



油で炒める

②子どもが好きな野菜を組み合わせ、好みの味付けで調理する。



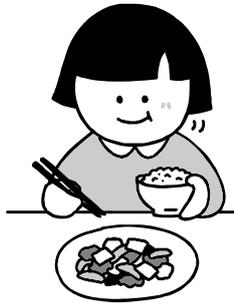
カレーライスに苦手な野菜を加える。



ハンバーグにみじん切りにした野菜を加える。

2・野菜を食べる環境を整えましょう

子どもが楽しく食べために、無理強いをしないように心がけましょう。食卓に野菜料理をだして、野菜を身近に感じることが出来る食環境をつくることで、野菜に対する肯定感が上がります。



食事の時に野菜料理を目の前に置くことで野菜を好きになる！
いつも視野に入るところのある食べ物を好きになる現象は、単純接触効果の一つです。



食べないと元気がなくなっちゃうよ！と声をかけることで野菜が苦手になる？
食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果。野菜を食べるように強く勧めることで野菜の摂取量が減ったという報告があります。



3・空腹で食べる生活リズムをつくりましょう

早寝・早起き、元気に活動することでお腹がすくリズムをつくることができ、それが子どもの「食べる意欲」につながります。



元気に遊ぶ→空腹



挑戦してみようかな？→おいしい！

出典：わんぱくだより

😊 保育園の給食メニュー 😊

麴ラスク

つくりやすい分量

【材料】

- ・お麴 1袋 (70g)
- ・バター 100g
- ・グラニュー糖 70g

【作り方】

- ①鍋にバターを溶かし、グラニュー糖を入れて混ぜる。
- ②①にお麴を入れて、よく絡める。
- ③クッキングシートの上に②を乗せ、180℃のオーブンで約8～10分（きつね色になるまで）焼いて出来上がり♪

カレー味やココア味など味の変化も楽しめます♪とても簡単なので、ぜひお子さんと一緒に作ってみて下さい！

