

8月 給食だより

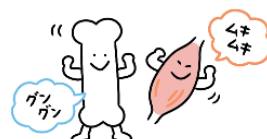
光徳保育園

☆野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べること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いっぱい！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、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

○なぜ野菜は大切な？

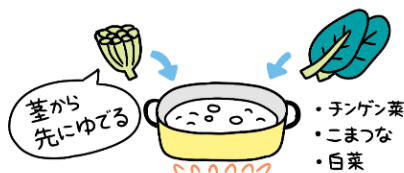
- ・ビタミンは元気の源
- ・食物繊維でおなかすっきり&食欲アップ
- ・カルシウム・鉄分は成長の味方



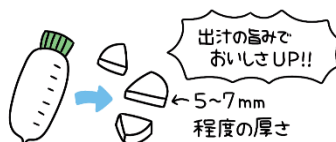
○お家でもできる野菜に親しむ第一歩

- 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つながります。
- 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」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。
- ③野菜について沢山話す…野菜に注目して会話をすることで野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。
- 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ことで、食への関心を深めることができます。
- ⑤調理の工夫で食べやすくする

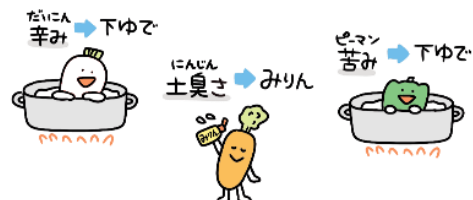
薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。



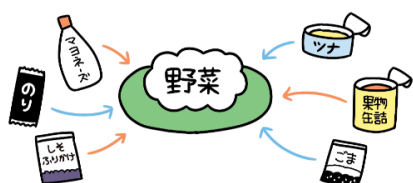
固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



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



子どもの好きな味付け、好きな食材と野菜を組み合わせるとおいしく食べましょう。



ホットケーキの生地に刻んだ野菜を加えて、栄養満点のおやつにするのもおすすめです！

