



野菜のはなし



8月31日は野菜の日です。野菜が苦手な子どもは多いですが、野菜の絵本を読む、一緒に買い物に行く、野菜を育てる、野菜ちぎりや皮むきのお手伝いなどを通して、子どもが野菜に興味をもち、好きな野菜を増やしてほしいですね。

毎日野菜をプラス1皿



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは日本人の平均摂取量（280g）にもう1皿加えた量（70g）に相当します。

大人も子どもも、今より野菜プラス1皿を目標にしましょう！

野菜の栄養



野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えるのに役立ちます。野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。

- ・緑黄色野菜：カロテンが豊富。にんじん、かぼちゃ、トマトなど
- ・その他の野菜：ビタミンCが豊富なキャベツやにがうり、食物繊維が豊富なごぼうなど

野菜をおいしく食べるポイント

調理法を工夫する

・加熱して食べやすく

ピーマンは、繊維に沿ってせん切りにし、さっとゆでると苦味がやわらぎ食べやすくなります。青菜など繊維質で口に残るような野菜は、大人用よりも細かく切ったり、やわらかく煮たりすることで食べやすくなります。

・汁物は具たくさんに

みそ汁やスープなどの野菜はよく食べる子どもが多いようです。

・子どもの好きな味付けに

マヨネーズ、カレー粉、ケチャップなど、子どもが好む味付けにしてみましょう。

・好きなものと組み合わせる

肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にするなど子どもが喜ぶ工夫をしてみましょう。



子どもが食べられる量を出す

野菜をたくさん食べてほしいから…と最初からたっぷり盛りつけられると、食べる前からうんざりしてしまう場合もあります。苦手な料理、初めて挑戦する料理は、ひと口で食べられる量を出してあげましょう。「がんばって食べたね！」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。

大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね！」と言いながら食べることで食べたい意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。