

きゅうしょくだより



新緑の5月、さわやかで過ごしやすい季節になりました。
 子どもたちの元気な声も園庭いっぱい響いています。
 梅雨期や暑さに向かっているこの時期。体力づくりができる
 食事の摂り方となるよう、十分配慮していきたいと思ひます。

野菜はどれくらい食べればいいの？

「食事バランスガイド」では、野菜のほか、きのこ・豆・いも・海藻の料理を含め、
 「副菜」として1日に5～6皿を目安に食べることが推奨されています。
 毎食、主食・主菜に副菜を2つ加えた食事することを心がけましょう。
 食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで
 栄養バランスが良くなります。



★子ども1日の野菜の目安量

<p>緑黄色野菜 90g程度 ブロッコリー15g にんじん15g かぼちゃ50g ミニトマト10g</p>	<p>淡色野菜160g程度 たまねぎ30g きゅうり50g キャベツ50g ごぼう30g</p>
--	---

緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、
 特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎日、食べるように心がけましょう。

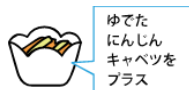
★野菜をたくさん食べるコツ

・甘味がある野菜やいもをプラス

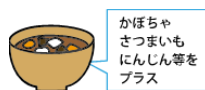
甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。
 その他にも、玉ねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。

材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

青菜のお浸し



具だくさん汁



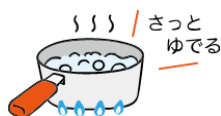
温野菜のサラダ



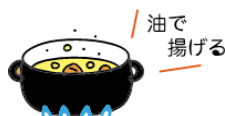
・子どもが苦手な理由を探り、調味法を選ぶ

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。

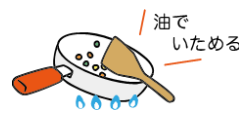
■ピーマンが苦くて嫌



■ナスの食感が嫌



■にんじんの味が嫌



・加熱をして”かさ”を減らす

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさんの量を食べることができます。
 電子レンジを利用したり、ゆでるなど、ひと手間加えてみましょう。



