きゅうしょくだより 8月

　まだまだ厳しい暑さが続きます。
暑さが続くと食欲が衰え、体が疲れやすくなります。
暑さに負けないように規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

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】

ブロッコリー15ｇ　にんじん15ｇ
かぼちゃ50ｇ　ミニトマト10ｇ

緑黄色野菜　90ｇ　程度

たまねぎ30ｇ　きゅうり50ｇ
キャベツ50ｇ　ごぼう30ｇ

淡色野菜　160ｇ　程度

★野菜をたくさん食べるコツ

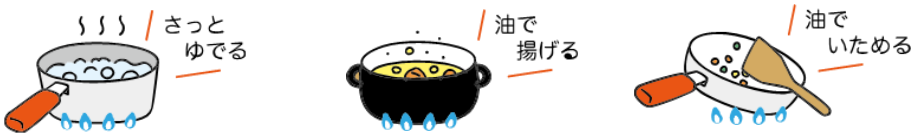
・加熱をして“かさ”を減らす

　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。

・子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ

　苦味、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。

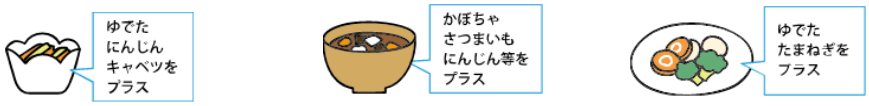
◆ピーマンが苦くて嫌　◆なすの食感が嫌　◆にんじんの味が嫌



・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



・子どもが野菜に触れる機会を増やす

　食育では、「食べなさい」と強要するよりも「視覚的な刺激」の方が効果的です。
いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は「単純接触効果」のひとつです。
ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、
好意的な印象がつくられます。