



8月の給食だより

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な身体を作るために、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、体の体調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？そこで野菜の大切さと、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。

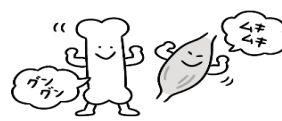
★なぜ野菜は大切？



お腹すっきり！食欲アップ！



成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと・・・

- ・風邪や病気にかかりやすくなる：ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。
- ・便秘になりやすくなる：食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。
- ・成長に必要な栄養素が不足する：野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。
- ・生活習慣病（肥満・糖尿病・高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

★園での工夫

1.旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。喫食時には、旬を意識して味わうことを心がけています。



2.調理の工夫

ゆでる、炒める、煮るだけでなく、蒸したり、和えたり、様々な調理法で野菜のおいしさを引き出しています。



3.食育活動

栽培体験などで野菜に触れる機会を設けたり、野菜が登場する絵本などで、野菜への興味・関心を高めています。



★おうちでできること

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、食べたら褒めてあげましょう。



3.野菜についてたくさん話す

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・感心が高まります。



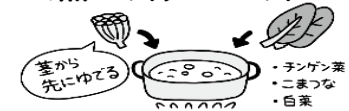
4.野菜に触れる機会を増やす

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。

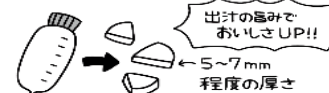


5.調理の工夫で食べやすくする

葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、茹でたり、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、出し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。

