



## 7月の給食だより

### 夏野菜のパワーの味方にしよう!

子どもの野菜嫌いに悩むことがありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

#### ★体の内側から守る!ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。



#### ・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、かぼちゃ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

#### ・赤いパワー「リコピン」

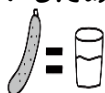
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る動きが期待されています。

#### ・緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかなクロロフィルによるものです。これらの野菜に豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

#### ・水分補給も野菜から

きゅうりやなすは、約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。

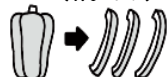


#### ★調理の工夫:野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服!子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

#### ・切り方ひとつでおいしさアップ!

ピーマン(縦切り)



繊維に沿って切る  
と苦みが出にくい

たまねぎ(縦切り)



繊維を断つと柔  
らかくなす

にんじん(半月切り・いちょう切り)



繊維を短くなるため、加熱した時  
に火が通りやすく、お口の中でホ  
ロリと崩れる柔らかさになる

#### ・なすは「油」でコーティング

スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

#### ・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「べー」と出すのを防げます。

#### ・いんげんは「新鮮なうち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さに切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

#### ★食べた!を育む、心理学のヒント

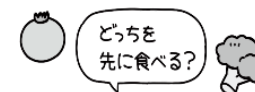
##### 「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。



##### 「どっちにする?」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どっちを先に食べる?」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



##### お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量(小指の先くらい)」から盛り付け、「食べれた!」という自信を積み重ねましょう。



##### 「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる?」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクツと食べてくれることがあります。

#### ★野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知っているかな?



野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。スーパーとは違う生命力をお話してみてくださいね。



オクラやピーマン:空に向かって育ちます。

土の中で育つ?地上で育つ? にんじんやじゃがいも:土の中でひっそり育ちます。