給食だより ７月号

野菜をおいしく食べて健康生活

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい！」と感じるためには、乳児期から、食べ慣れることが大切です。野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。
子どもの未来の健康のために、野菜を「おいしい！」と感じることができる「正しい味覚」を育てましょう。

野菜を好きになる方法

調理を工夫しましょう

①子どもが嫌がる理由を探り、調理法を選ぶ
■ピーマンが苦くて嫌 ➡ 茹でる
■きのこの食感が嫌 ➡ 小さく切る
■にんじんの味が嫌 ➡ 油で炒める

②子どもが好きな野菜を組み合わせて、
好みの味付けで調理する
■カレーライスに苦手な野菜を加える
■ハンバーグにみじん切りにした野菜を加える

空腹で食べる生活リズムをつくりましょう

早寝・早起き、元気に活動することでお腹がすくリズムをつくることができ、それが子どもの「食べる意欲」につながります。

家族で健康な食生活を送りましょう

人には、身を守る防衛本能から「新しいもの」を避けるという行動が備わっています。離乳食を食べる時期には恐怖心が少なく、いろいろな物を受け入れることができますが、2歳を過ぎると、嫌がるようになります。これは、「新奇性恐怖」と呼ばれていて、大人の「食わず嫌い」の原因ともいわれています。
子どもたちが、様々な食べ物に挑戦しているこの時期。保護者の方も好き嫌いを克服してみてはいかがでしょうか？
家族で健康な食生活をめざしましょう。

《夏野菜のカレー》

【材料】（幼児４人分）
◆豚ひき肉　80g　◆玉ねぎ　２２０g（中１個）　◆なす　１６０g（約２本）
◆にんじん　１１０g（中1/2本）　◆ピーマン　２０g（1個）
◆しょうが・にんにく　各1.2g　◆サラダ油　6g　◆上新粉　１２g　◆プレーンヨーグルト　４０g
◆純カレー　1.2g　◆コンソメ　5.2g　◆ケチャップ２０g　◆ソース１２g　◆バター　１２g
◆水　４８０g

【作り方】
① しょうが・にんにくはみじん切りにしておく。② なすはいちょう切りにし水にさらしてアクをとる。
③ 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。④ ピーマンはみじん切りにし、さっと茹でておく。
⑤ 鍋を熱し油をあたため、①・豚ひき肉を炒める。
⑥ ⑤に②・③・純カレーを加えて炒め、水とコンソメを加えて煮込む。
⑦ ⑥にケチャップ・ソース・プレーンヨーグルト・バターを加えて煮込む。
⑧ 水溶きした上新粉でとろみをつけ、仕上げに④を散らす。

椙山女学園大学附属椙山こども園　管理栄養士