



令和5年度食育だより 8月号

野菜を食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。



野菜を食べやすくするためのひと工夫

野菜独特のにおいや苦味を除く。

水にさらしてアクを抜く、塩もみして水洗いをする。下茹でするなど火を通すことで独特の味が和らぎます。

子どもの好きな味付けにする。

カレー味、マヨネーズ味、ケチャップ味にします。また、油で揚げることでコクがつき、うまみが増やします。

食べやすく調理をする。

やわらかめに煮たり、とろみをつけると舌触りがよくなります。

切り方を変える。

星型やハート型など、いつもと形を変えて楽しめます。



Q:食事のときに、おかずを下に落としたり、立って歩いてみたりします。そんな時はどうしたらいいの。

A:せっかく作った食事を食べてほしいですね。量はどうでしょうか？量が多かったりしないですか？あまり無理をせず、一口でも食べられたらたくさんほめてあげましょう。

「だめだめ」「～しないで」ではなく、「モグモグね」「おいしいね」「座って食べようね」など、どうしてほしいのか分かりやすく伝えてあげましょう。

だらだら食べにならないように、時には、「おなかいっぱいになったね。ごちそうさま」ときりあげることも大切ですね。

今月は「トマト」を使ったトマトの酢の物のレシピの紹介です。トマトの赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぐ作用、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。

美味しいトマトを見分けるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。また、はりつつやがあり、がくが反りかえっていると良いトマトだそうです。



材料	4人分		作り方
トマト	100g	1/2個	① きゅうりをいちょう切りにし、塩もみをしておく。 ② トマトは、サイコロ切り。 ③ わかめサッと戻して湯がいておく。 ④ Aの調味料を合わせ、①、②、③、削り節、ごまで和える。
きゅうり	100g	1本	
わかめ (乾燥)	1g	小さじ1	
削り節	4g	1パック	
ごま	4g	小さじ2	
酢	A	20cc	小さじ4
三温糖		12g	小さじ4
塩		0.8g	少々
醤油		0.4cc	少々