



食育だより

(今月も野菜のおはなしです)

令和5年9月号

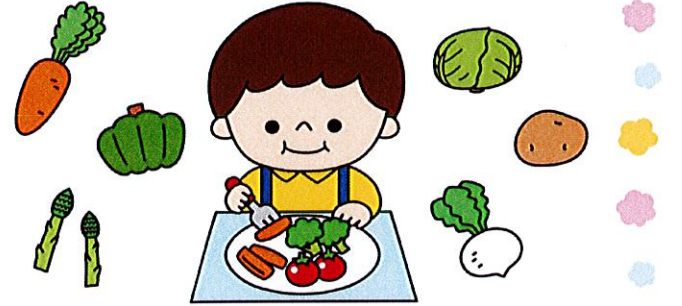
(作成者) 栄養士 野原正子

野菜をしっかりと食べていますか？



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



野菜はどれくらい食べたらいいの？

1食分の目安量は
大人も子どもも、自分の手で

※ こんもりと両手いっぱい！です。

煮炊きすると、かさが減って
たくさん食べることができますよ。



もっとたべなきゃ！



幼児



2歳の手、3歳の手、
お子さんの手でね。

大人



パパの手、
ママの手でね。



★かみかみごぼう

(給食献立から)

人気メニューだよ。



しっかりかんで
たべよう



<材料>

ごぼう 200g
かたくり粉 適
油

(A)

砂糖 20g
しょうゆ 大さじ半分
水 大さじ2
※ゴマ 小さじ2

<作り方>

- ①ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。
水にさらした後、しっかりと水気を切る。
- ②①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③別鍋に(A)を合わせて火にかけて
②をさっと和える
ゴマをまぶす。



※ごぼうの切り方は、年齢にあわせてね。
※じゃがいもや人参を加えてもおいしいです。