

きゅうしょくだより

9月



牛窓ルンビニ保育園
令和3年 9月

野菜をたくさん食べましょう

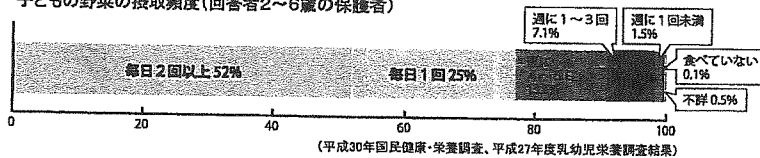
野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切です。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

★野菜不足の実態

「健康日本21」は生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜を1日350g以上食べましょう」掲げています。しかし、保護者世代の野菜の平均摂取量は231g。料理にして二皿程度、約120g足りていません。

2〜6歳児の調査でも、野菜の摂取頻度について「毎日2回以上」と回答した割合が52%、「毎日1回」と回答した割合が25%。「週に4〜6日」以下と回答した割合が22.5%となっています。「野菜は健康に良い」と知っていても、野菜が足りていない家庭が多くあります。

子どもの野菜の摂取頻度(回答者2〜6歳の保護者)

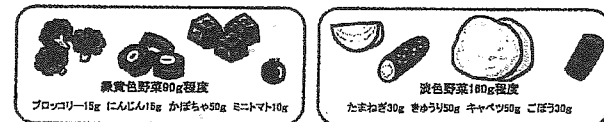


★野菜はどれくらい食べればよい?

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5〜6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事することを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

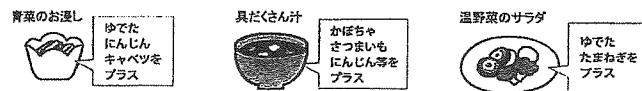


緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎食、必ず食べるように心がけましょう。

★野菜をたくさん食べるコツ

●甘味がある野菜やいもをフラス

甘味がある野菜としてにんじん、かぼちゃ、さつまいもなどがあげられます。他にも、たまねぎやキャベツ等は加熱することによって甘味がひきだされます。



●だし汁の味わいをフラス

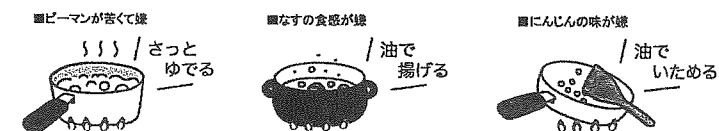
だし汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦味を和らげてくれます。だし汁に含まれるうまみ成分(アミノ酸)は、食べた時の満足感につながるため、だし汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。食体験の少ない子どもにとっては、安心できる「だし汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

●子どもが野菜に触れる機会を増やす

食育では、「食べなさい」と強要するよりも「視覚的な刺激」のほうが効果的です。いつも視野に入るところにある食べ物好きになる現象は「単純接触効果」のひとつです。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な印象がつけられます。

●子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。

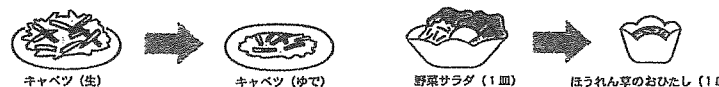


●たべやすく切る

咀嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。なすは皮をシマシマに剥いてから切ったり、いんげんは斜め切りにしたり、アスパラは、ピーラーで皮を剥いてから切るなど、切り方を工夫することで、食べやすくなります。

●加熱をして「かさ」を減らす

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさん食べる事ができます。電子レンジを利用したり、茹でるなどの、ひと手間を加えてみましょう。



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 南瓜の甘煮 バナナ	芋けんぴ 牛乳	乾パン 牛乳	海藻類
2	木	ごはん 魚のラビコットソース オレンジ 大根とベーコンのコンソメ煮 ひじきのミルクサラダ	クラッカーサンド 牛乳	牛乳かん 牛乳	芋類
3	金	ごはん ポテトオムレツ ネバナバ和え 切干大根と小松菜の洋風炒め グレープフルーツ	海老せん 牛乳	ミロ蒸しパン 牛乳	野菜類
4	土	環境美化活動・職員のみ			
6	月	ごはん 豚肉のピカタ ポテトサラダ チーズのふわふわスープ オレンジ	クラッカー 牛乳	フルーツセット 牛乳	大豆製品
7	火	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ 粉ふき芋 法蓮草とわかめのサラダ バナナ	みかん缶 お茶	りんごとレーズンの ケーキ 牛乳	野菜類
8	水	ごはん 豚さつま オクラの酢の物 大豆の磯煮 グレープフルーツ	ミロトースト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	緑黄色野菜
9	木	冷やしうどん かき揚げ バナナ	マカロニきな粉 牛乳	ケーキサレ 牛乳	野菜類
10	金	麦ごはん 魚の幽庵焼き 彩野菜の和え物 高野豆腐の玉子とじ オレンジ	Caウェハース 牛乳	まがり煎餅 牛乳	海藻類
11	土	豚丼 なし	ビスコ 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
13	月	ごはん ツナ入り玉子焼き ナムル風煮浸し さつまいもとひじきのサラダ バナナ	パン缶 お茶	Caウェハース きな粉煎餅 牛乳	緑黄色野菜
14	火	ごはん 鶏肉の中華和え チーズポテト ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	ハーベスト 牛乳	おからクッキー 牛乳	海藻類
15	水	麦ごはん 豚肉の香味焼き もやし中華サラダ 蒟蒻と根野菜のきんぴら オレンジ	きな粉トースト 牛乳	人参ケーキ 牛乳	野菜類
16	木	ごはん ポークビーンズ 小松菜のツナ和え マカロニサラダ バナナ	ミニゼリー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	芋類
17	金	麦ごはん 魚のホイル焼き 干草煮 味噌汁(3上・牛乳) オレンジ	牛乳もち お茶	海老せん 牛乳	野菜類
18	土	茄子のミートソース なし	マリービスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	緑黄色野菜
21	火	お月見ランチ(スコッチエッグ コールスロー ナポリタン コンソメスープ ぶどう)	かりん糖 牛乳	お月見大福 牛乳	野菜類
22	水	ごはん 鶏肉の甘酢煮 揚げごぼう 南瓜のチーズ焼き オレンジ	Caウェハース 牛乳	ケーキ 牛乳	大豆製品
24	金	ごはん 魚のカレー揚げ 豆苗炒め 切干大根のサラダ グレープフルーツ	レーズンパン 牛乳	原宿ドック 牛乳	緑黄色野菜
25	土	アジアンラーメン なし	動物ビスケット 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	野菜類
27	月	麦ごはん 納豆と豚肉の味噌炒め きゅうり和え 南瓜のサラダ バナナ	きな粉餅煎餅 牛乳	チョコイス 牛乳	芋類
28	火	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 和風サラダ ブロッコリーのかにあんかけ グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	小松菜ケーキ 牛乳	魚類
29	水	きのこカレー カニ風味サラダ チーズ(3上) バナナ	なし 牛乳	ゼリー 牛乳	肉類
30	木	ごはん 魚のおろし煮 法蓮草の白和え 田舎汁 オレンジ	ポーロ 牛乳	Caウェハース ミニゼリー 牛乳	野菜類