



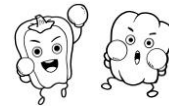
# 令和4年 8月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

## 野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、こどもには受け入れづらい食べ物の一つです。

今回は、家庭でおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。



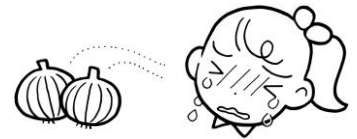
パワフルピーマンくん  
を食べよう！

### ★こどもが野菜を嫌う理由を知ろう

「うちの子は野菜が嫌い。」と野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。こどもにとって、食べにくい理由に目を向けてみましょう。

#### 刺激がある味はイヤ！

ピーマンの苦み、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、こどもは本能的に避けようとします。



#### 硬い野菜がイヤ！

れんこんやごぼうといった軟らかくなりにくい野菜は、噛む力が弱いこどもには食べにくい野菜です。

#### ペラペラで上手に噛めない野菜がイヤ！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、こどもには上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。

ペラペラがイヤ！



### ★調理の工夫でおいしく食べよう

野菜をおいしく食べるには、こどもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。そのうえで、さらに食べやすくなる調理法を選びましょう。

#### 【下処理編】

##### 苦み・辛味がある野菜

味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はゆでて、特有の苦みを減らし、食べやすい食感にします。みじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、炒めることにより、甘味が出ます。

##### 軟らかくなりにくい野菜

ごぼうやれんこんは、5mm厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ます。

##### 薄い葉物野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、こども用には、軟らかくなるまでゆでます。青菜は1～2cmに切って、ゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりもさっとゆでます。トマトは、給食では衛生面からさっとゆでて、皮をむいていますが、これが噛みやすさにもつながっています。



#### 【調理編】

##### 薬味を加えて食べよう

ほうれん草などは、「ごま」や「かつお節」で和えた方が、いやな味を感じることなく、おいしく食べることができます。



## 油を上手に使って食べる

ドレッシングやマヨネーズが好まれるのは、油が野菜をコーティングして食べやすいからです。

家庭では、野菜に油をかけて塩を振るだけでも、市販品に頼らずに野菜をおいしく食べることができます。

また、野菜をたっぷり食べたい時には、「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。

油のコーティング力で、野菜を無理なく食べることができます。

## だし汁でおいしく食べる

こどもに野菜を食べさせる一番簡単な方法は、だし汁を聞かせた「汁」で野菜を食べさせることです。

うま味と風味が豊かなだし汁を使えば、食べられる野菜の幅が広がります。

汁には、甘味がある「にんじん」「かぼちゃ」「さつまいも」などを入れれば、さらに食べやすくなります。さつまいもやかぼちゃは、軟らかくなったところ取り出して、「ゆでかぼちゃ」や「ゆでさつまいも」として食べるのも良し。甘味と栄養が流出した汁は、別料理として食べることができるので、一石二鳥です。

## ★野菜への関心を高めよう

こどもたちは、生活の中での体験を通して、嗜好を獲得していきます。

### 触れて関心と意欲をアップ

様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、こどもの興味の対象となります。

特に夏に収穫される野菜は、色鮮やか。新鮮な野菜が並ぶスーパーの陳列棚には、大人もワクワクしますね。食べ物を見て、話題にすることで、こどもの意欲を育みます。

「野菜ジュースを飲んでいれば安心！」と頼りすぎることなく、普段の食事で野菜を摂るようにしましょう。



### 「見る」ことで抵抗感を減らす

人は、見る回数が多ければ多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。たとえ食べなくても、見るだけで効果あり。「見るだけ」→「ひと口食べるだけ」とステップアップすることを目指しましょう。

### 食べている姿を見て、安心して挑戦できる

家族やお友達がおいしそうに食べる姿を見て、こどもは安心感を抱きます。「真似して食べてみよう！」と思えるように、楽しい食事環境を整えましょう。



## 調理室からこんにちは！

(献立紹介)「鰯(あじ)の香味和え」 8月2日(火)・16日(火) 昼食

|       |          |
|-------|----------|
| (材料)  | 4人分      |
| 鰯     | 4切(240g) |
| 酒     | 小さじ1     |
| しょうが汁 | 少々       |
| 片栗粉   | 大さじ2     |
| 揚げ油   | 適宜       |
| 砂糖    | 大さじ1     |
| 酢     | 大さじ1     |
| しょうゆ  | 小さじ2     |
| ごま油   | 小さじ1/2   |
| ねぎ    | 少々       |

### (作り方)

- ①鰯は、酒・しょうが汁に15分ほど漬けておきます。
- ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げます。(揚げ焼きにしてもOK。)
- ③砂糖・酢・しょうゆ・ごま油を熱して、小口切りにしたねぎを入れ、一煮立ちさせます。
- ④③に②をくぐらせます。(かけてもOK。)

・魚は、鰯以外に、さわらやカラスガレイ等でもOK！  
・タレがおいしいので、魚が苦手なお子さんにも、食べやすい一品です。  
・酸味が苦手なお子さんには、タレにりんごのすりおろしを入れると、食べやすいです。

