



令和7年 10月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

野菜に親しみ、健やかな成長を！

給食では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！ でも、「うちの子、野菜が苦手で・・・」というお悩みはありませんか？

そこで今月は、野菜の大切さと、こどもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？

元気の源



お腹すっきり！ 食欲アップ！



成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと？

- ・風邪や病気にかかりやすくなる： ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、ウイルスから体を守る働きがあります。不足すると、抵抗力が弱まり、風邪や病気にかかりやすくなる可能性があります。
- ・便秘になりやすくなる： 食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながる可能性があります。
- ・成長に必要な栄養素が不足する： 野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。
- ・生活習慣病のリスクが高まる： 長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧)のリスクを高める可能性も指摘されています。



★園での工夫

1 ・旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。喫食時には、旬を意識して味わうことを心がけています。



2 ・調理の工夫

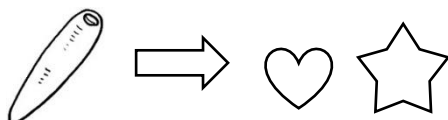
ゆでる、炒める、煮るだけでなく、蒸したり、和えたり、様々な調理法で野菜のおいしさを引き出します。



3 ・見た目への配慮

彩り豊かに盛り付けたり、型抜きするなど、野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。

にんじん



4 ・食育活動

栽培体験などで、野菜に触れる機会を設けたり野菜が登場する絵本などで、野菜への興味関心を高めています。



★おうちでできること

1 ・食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。いろいろな野菜の種類を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



2 ・苦手な野菜も一口から

無理強いせず、「一口だけでも食べてみようか。」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



3 ・野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



4 ・野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



5 ・調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、軟らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。



こどもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。

マヨネーズ



ごま



カレーライス



調理室からこんにちは！



楽しい遠足！うれしいお弁当！ こども達の一番の楽しみです。
～組み合わせはこれくらいで～

① おにぎり

- ・ 1～2 歳児は小さめを 2 個。
- ・ 3～5 歳児は少し大きくして 2～3 個。



②主菜(メインのおかず)

魚や肉・卵・えびなど一口サイズのを 2～3 切れ。(魚のフライ・肉団子・からあげ・焼き魚・豚肉の生姜焼き・アスパラの肉巻き・卵焼き等。)

③副菜

野菜や芋・豆類・乾物を使って 2～3 品。
(ほうれん草と人参、えのき茸のお浸し・かぼちゃと人参の含め煮・人参グラッセ・ひじきと大豆の煮物・さつま芋の甘煮・ブロッコリーのお浸し・きんぴらごぼう等)



★詰めすぎないで、こどもの食べ
きれる量を！
★野菜不足になりがちなので、
工夫しましょう！