



# ほかほか

亀有りりおっこ保育園  
寺園



## 野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、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？そこで今回は、野菜の大切さと、子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、病気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、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりす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ことがあります。

#### ●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。

### チャプチェの作り方

|      |      |      |    |
|------|------|------|----|
| マロニー | 100g | しょうゆ | 大2 |
| 豚肉   | 200g | 砂糖   | 大1 |
| しいたけ | 3個   | 酒    | 大1 |
| 玉ねぎ  | 1/2個 | みりん  | 大1 |
| にんじん | 1/2個 |      |    |
| ピーマン | 3個   |      |    |

- ①豚肉に酒大1としょうゆ大2で下味をつける。
- ②野菜をすべて千切りにする。
- ③マロニーは茹でて食べやすい長さに切る。
- ④フライパンに油をひき、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ピーマンの順に炒める。野菜が柔らかくなったら③で切ったマロニーを加える。
- ⑤④に調味料を加え混ぜ合わせ、味を調え、白ごまをかけて出来上がり。

うさぎぐみのこどもたちが  
レタスちぎりをしてくれました♪



### ★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。



#### 3. 見た目への配慮

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



### ★おうちでできること

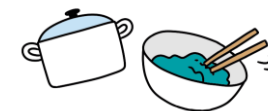
#### <調理の工夫で食べやすくする>

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、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。



#### 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。



#### 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。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせておいしく食べましょう。



誕生会プレート



誕生会ケーキ