



ほかほか

亀有りりおっこ保育園
寺園



夏野菜のパワーを味方にしよう!

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

★体の内側から守る!ビタミンと色の力

・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

・赤いパワー「リコピン」

トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

・緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

・水分補給も野菜から

キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。

★調理の工夫:野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服!子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

ピーマン(縦切り)



繊維に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ(横切り)



繊維を断つと柔らかくなる

にんじん(半月切り・いちょう切り)



繊維が短くなるため、加熱したときに火が通りやすくなる

★食べれた!を育む、心理学のヒント

「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。



お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量(小指の先くらい)」から盛り付け、「食べられた!」という自信を積み重ねましょう。



「どっちにする?」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どっちを先に食べる?」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる?」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクッと食べてくれることがあります。



★今日からできる!年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1~2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3~4歳児	・玉ねぎの皮をおく ・ピーマンの種を指で取る ・とうもろこしの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっているの?」と好奇心が育つ
5~6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔らかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

牛乳くずもち

牛乳 200cc
片栗粉 35g
砂糖 20g

きな粉 適量
砂糖 適量

- ①牛乳と片栗粉、砂糖を鍋に入れ、火にかけながら泡立て器でかき混ぜる。
- ②少しもったりとしてきたら泡立て器を木べらにかえ、よく練り混ぜる。
- ③火からおろし、容器に移して平らに伸ばし、冷蔵庫で冷ます。
- ④③をひと口大に切る。
- ⑤きな粉と砂糖を同じくらいの量で混ぜ、牛乳くずもちにかけて出来上がり。

きりん組のお友だちがアイスづくりをしました。



7月誕生会プレート



7月誕生会ケーキ