

給食だより

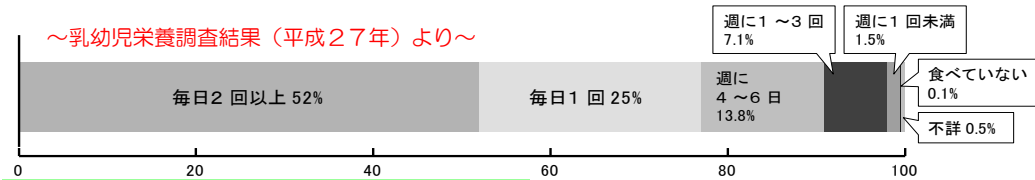
平成30年 7月 遍照保育園

野菜をたくさん食べましょう

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。毎日の生活の中で野菜への関心を高めましょう。

★みんなが食べている野菜の量は？

野菜は、「1日3回」食べることが推奨されていますが、「毎日2回以上食べている子」は52%。「全く食べない日がある子」が、なんと22.5%もいます。



★野菜をもっと食べましょう

・おいしい野菜を食卓に

旬のおいしい野菜を選びましょう。太陽の恵みをたっぷり受けて育った野菜は、おいしさも格別です。

・朝から「菜汁」で野菜補給

野菜摂取量アップのカギは、「朝食」です。朝から、簡単で素早く「野菜料理」を作るコツは、夕食時に朝食の下準備をしておくこと。「具たくさん野菜汁」なら、ベースを変えれば、いろいろな味で汁を楽しめます。

（＊暑い時期は冷蔵庫に入れて保管しましょう！）



コラム ～サプリメントに注意～

「子どもの野菜嫌いが気になる」という理由で安易にサプリメントを与えてしまうと、偏食を助長し、将来の生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。また薬品とは違い幼児が摂取した時の影響は評価されていません。

子どもが安全・安心で健康に生きるためには、自然の食品が理想的！毎日の食事でしっかりと野菜を食べましょう。

★健康的な野菜の食べ方

【野菜の「色」で3つに分類】

野菜を切った時の「切口の色」で分類し、組み合わせると、バランスよく食べることができます。栄養価が高い「濃い緑色」の野菜は、毎日1回は必ず食べましょう。

濃い緑色（青菜・花野菜）



ほうれんそう



こまつな



チンゲン菜



ブロッコリー

ビタミン
ミネラル
補給

切口の色が濃くて鮮明

ビタミン
補給



人参



かぼちゃ



トマト

切口の色が薄くて白っぽい

食物繊維
補給



なす



だいこん



きゅうり



ごぼう

【栄養を逃さない調理法】

・少ない油で「炒める」

色の濃い緑黄色野菜は、油を使って炒めることでビタミンAの吸収率がアップ。



・ゆでるより「蒸す」

栄養素が流出することなく損失が抑えられます。



・流れ出た汁ごと食べる「汁・煮物」

野菜には、水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがたくさんあります。汁ごと食べる「汁・煮物」は、無駄なく栄養素を摂取することができます。

夏野菜カレー(5人分)

幼児の一日必要な量の、半量程の野菜を摂取できます！

- ・ご飯
- ・豚肉薄切り100g
- ・南瓜 150g
- ・人参 50g
- ・玉葱 150g
- ・ナス 100g
- ・トマト 50g
- ・ズッキーニ 25g
- ・いんげん 26g
- ・カレールウ 適宜

- ①野菜は一口大に切っておく
- ②いんげんは1cm位に切り、ゆでておく
- ③鍋を熱して、油を入れ豚肉、玉葱、人参、ナスを炒める
- ④③の鍋に水、トマトを入れ煮込む
- ⑤野菜が煮えたら、最後に南瓜を煮溶けないように煮る
- ⑥カレールウと隠し味を加える
（隠し味を何にするかを調べたり、相談するのも楽しんでみて）
- ⑦いんげんを添えて盛り付ける