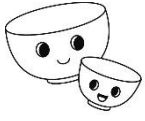
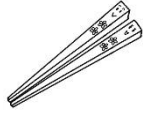


食育だより



8月



亀山市 健康福祉部

たのしく たべよう！ おいしいね♪

夏、真っ盛り。じっとしていても汗がにじんできます。
食欲がないからと、冷たい物やさっぱりした物に偏っていると体はスタミナ切れで夏バテしてしまいます。
香辛料や薬味などの香りで食欲を高めたり、体を内から冷やしてくれる夏野菜を使って彩り良くしたり、汁気の多い料理を組み合わせたりと、食べやすくなる工夫をして、家族で楽しく食卓を囲みましょう。

野菜をおいしく食べて健康生活

今が大切！

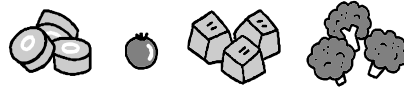
野菜は、それぞれ特有の味や風味があり、「おいしい！」と感ずるためには、幼いころから食べ慣れることが必要です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、健康の維持増進に不可欠ですので、将来の健康のために、野菜をおいしく感ずることができる「正しい味覚」に育ってほしいですね。

🍷 1日の野菜の量

3～5歳児：250g程度

例えば… 緑黄色野菜90g + 淡色野菜160g

人参 15g、ミニトマト 10g
南瓜 50g、ブロッコリー 15g



玉葱 30g、胡瓜 50g
キャベツ 50g、ごぼう 30g

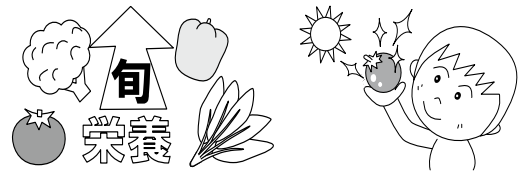


実際の幼児の野菜摂取量は約100gも不足しているという調査結果があります。

🍷 野菜を好きになるには

- 旬の新鮮なものを選ぶ。

旬の時期は、おいしさや栄養価が高まります。
新鮮なものは、苦みや臭みが少ないです。



- 子どもが嫌がる理由を探り、調理方法を工夫する。

苦味が嫌 → さっと茹でる 食感が嫌 → 小さく切る 匂いが嫌 → 油で炒める



- 好きな料理に組み合わせたり、好みの味付けで調理する。



例えば…

茄子、南瓜、トマトを加えた『夏野菜カレー』

- 空腹で食事を迎える。

