

食育だより

子どもの育ちを支える食

立秋（7日）を過ぎれば暦の上ではもう秋ですが、まだまだ厳しい暑さが続きます。

夏の野菜や果物を取り入れた食事をしっかりとることで、太陽の恵みを感じながら、夏バテ予防をしていきましょう。こまめな水分補給もお忘れなく。

8月

亀山市
子ども未来部



野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることは、健康にとって大切であることは広く知られていますが、特有の味や風味、歯ざわりなどによって子どもには受け入れづらい食材のひとつです。しかし、「野菜が嫌い」と野菜全般をひとくくりせず、それぞれの野菜の苦手な理由を知り工夫することで、より多くの野菜をおいしく食べてほしいですね。

🌀 野菜を嫌がる理由

- ・見た目や匂いを警戒する（初めて見るもの、色、形、青臭さなど）
- ・苦味や酸味、辛味を危険なもの（毒・腐敗）と認識する
- ・上手に噛むことができない（硬いものや繊維が多いもの、ぺらぺらと薄いもの）
- ・嫌な記憶がある（その時の嫌な気持ちとその食材が重なる）
- ・食具（箸やスプーン等）が上手に使えない
- ・食欲がない（空腹でない、疲れている）



🌀 苦手な野菜への対応・工夫

- ・新鮮な旬の食材を選ぶ
- ・水にさらしたり、下茹でしてアクを減らす
- ・やわらかくする（根菜類）、食べやすく切る（葉物類）
- ・加熱（炒める、茹でる等）して酸味や辛味を減らしたり、歯触りを変える
- ・だしを利かせたり、風味や旨味が豊富な食材と合わせる（かつお節、のり、ごま、ツナなど）
- ・食べ慣れた料理に混ぜたり、好きな味付けにする
- ・周りがおいしそうに食べる姿を見せて、安心させる
- ・食卓に並べる機会を増やしたり、一緒に調理する（見慣れることで抵抗感を減らす）
- ・無理強いせずに気長に見守り、少しでも挑戦したら大げさなくらいほめる
- ・食事の時間に空腹になるように、生活リズムを整える



🌀 今月の給食から レシピのご紹介 🌀

【材料】子ども4人分

ツナ	30g	砂糖	小さじ2
もやし	1/2袋	酢・しょうゆ	各小さじ1強
人参	1/2本	塩・ごま	各少々
きゅうり	1/4本	しょうが汁	少々

※ 野菜の種類は、季節やお好みに合わせて選んでください。

さっぱりサラダ



【作り方】

1. 野菜はせん切りにする。
(もやしは食べやすい長さに切る)
2. それぞれ茹でて冷まし、水気を絞る。
3. すべての材料を和える。