

食育だより

食が育む 生きる力
亀山市 子ども未来部

8月31日は「野菜の日」です。太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、格別のおいしさです。暑さや発汗で失われがちな栄養をしっかり補給できますので、ぜひご家族でおいしくいただきましょう。野菜の成長を観察したり、収穫を体験したりして、食材の命に感謝する心を育む機会になるといいですね。



野菜に 親しむ

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きを活発にする食物繊維などが含まれています。しかし、野菜特有の味や風味、歯触りや食感などは子どもには受け入れづらいことがあります。

将来のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

◆野菜の働き

- ・ 身体の機能を維持します
- ・ 腸内環境を整えます
- ・ 筋力や皮膚を強くします
- ・ 免疫力を高めます



◇野菜を嫌がる理由

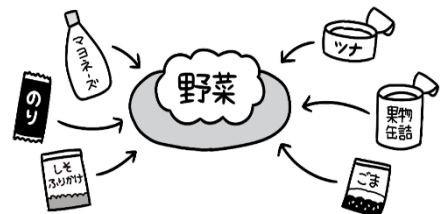
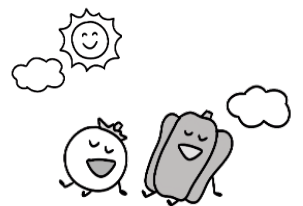
刺激：ピーマンの苦味、大根や玉葱の辛味などは受け入れにくい

硬い：れんこんやごぼうなどの根菜類は、噛む力が弱い子どもには食べにくい

薄い：レタスなどペラペラと薄いものは、すりつぶしにくく繊維が残しやすい

◆食べやすくする工夫

- ・ 旬の新鮮な食材を選ぶ（甘味やうま味が強く、おいしい）
- ・ 触れる機会を増やす（家庭菜園で育てたり、食事づくりのお手伝いをする）
- ・ 切り方を変える（繊維を断つことでやわらかく仕上げる、繊維に沿うことで苦味を軽減する）
- ・ 下処理をする（下茹で、下味などで苦みやえぐみ、辛味を軽減する）
- ・ 食べやすく調理する（ゆっくり煮てやわらかくする、小さめに切る、好きな味付けにする）
- ・ 食卓に積極的に出す（見慣れることで抵抗感を和らげる）



◆◇ 今月の給食から レシピのご紹介 ◇◇

【材料】子ども4人分

小麦粉	50g	にら	1～2本
片栗粉	10g	鶏がらスープの素	小さじ1
豚ひき肉	20g	酒・ごま油	少々
玉葱	1/2個	水	適宜
人参	1/3本	油	少々

チヂミ ～季節の野菜をたっぷりおいしく～

【作り方】

1. 玉葱は薄切り、人参はせん切り、にらはざく切りにする。
2. 肉、酒、玉葱、人参を炒め、冷ます。
3. にら、調味料、ごま油を加えて混ぜる。
4. 粉を加えて、混ぜる（適宜、水を加える）。
5. 薄く広げて、油で両面を焼く。

