



給食だより

野菜に親しみながら、健やかな成長を！

給食では元気な体を作るために、「野菜を食べること」を大切にしています。
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！
今月は、子どもが野菜に親しみながら、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？



★野菜の摂取量が少ないと？

- ①病気にかかりやすくなる
野菜には、免疫力を高め、病気から体を守るビタミンやミネラルが含まれています。
不足すると
↓
抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなる可能性があります。
- ②便秘になりやすくなる
野菜には、腸の働きを活発にし、便通を促します食物繊維が含まれています。
不足すると
↓
便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。
- ③成長に必要な栄養素が不足する
野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素が含まれています。
不足すると
↓
体の発達に影響が出ることが考えられます。

★給食での工夫

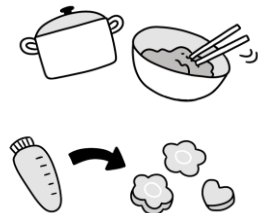
①旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、「栄養価が高く」、
「味も濃くておいしい」のが特徴です。
旬を意識した献立を心がけています。



③見た目への配慮

「彩り豊かに盛り付ける」など、
野菜への抵抗感を減らすための
工夫をしています。



②調理の工夫

「ゆでる、炒める、煮る、蒸す、和える」など
様々な調理法で野菜のおいしさを
引き出します。

★うちでできること

①食卓に積極的に出す

色々な種類の野菜を出すことで、
新しい味との出会いにつながります。



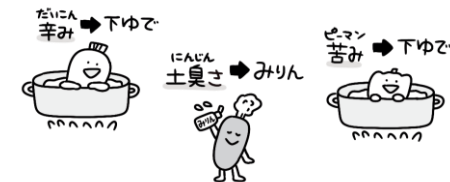
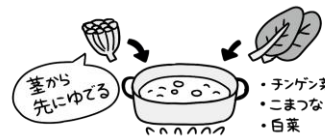
③野菜に触れる機会を増やす

料理のお手伝いをしたり、野菜と一緒に育てたり、
野菜が登場する絵本などで、
食への関心を深めることができます。

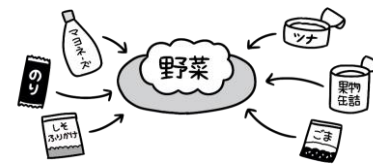


⑤調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜
小さめに切って、柔らかく煮たり、
汁ものに入れるなどしましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と
組み合わせておいしく食べましょう。



★野菜を使った簡単レシピ

ホットケーキミックス(粉)に野菜を加えて健康的なおやつを作りましょう！

【材料】

粉 150g 牛乳100ml 卵1個
具として加える野菜 大さじ1杯程度

- ・コーン(冷凍、または缶)
- ・生にんじんのすりおろし
- ・青菜(こまつな・ほうれん草)をゆでて細かく切ったもの



【作り方】

製品に記載の通りに生地を作り、最後に野菜を混ぜて焼く。