



# ★8月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課  
管理栄養士 加藤  
☎ 35-5354  
☎ 35-3697  
✉ ykosodate@yurihama.jp

8月31日は、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いから8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから『野菜の日』に制定されました。

野菜をたくさん食べることが健康に大切ということは広く知られていますが、野菜特有の味、風味、食感は、小さな子どもにはなかなか受け入れられないことも…

今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをご紹介します♪

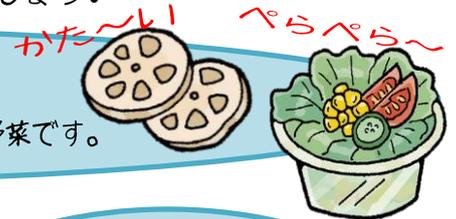


## こどもが野菜を嫌う理由を知ろう！

「うちの子、野菜が苦手みたいで…」そんな相談を多く受けますが、野菜ごとに苦手な理由が異なっていることをご存じですか？こどもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう！

### かたい野菜はイヤ！

れんこんやごぼう、きのこといったやわらかくなくりにくい野菜は、噛む力が弱いこどもには食べにくい野菜です。



### 刺激がある味はイヤ！

ピーマンの苦み、たまねぎやだいこんの辛味などは、体に害のある味と認識しているため、本能的に避けようとします。



### ぺらぺらとした上手に噛めない野菜がイヤ！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、小さな子どもには上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。

## 調理の工夫でおいしく食べよう！

野菜をおいしく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減することが重要です。そのうえでさらに食べやすくなる調理法を選びましょう。

### 油を上手に使っておいしく

ドレッシングやマヨネーズを使うことで、口当たりがなめらかになり、ぐんと食べやすくなります。揚げ調理は、コクや香ばしさ、サクッとした食感がプラスされるので、おいしく野菜を食べることができます。

### 下処理を工夫する

#### ★苦味・辛味のある野菜

ピーマンはゆでることで、特有の苦みを減らすことができます。また、たまねぎは塩をふりかけることで、辛味を減らします。

#### ★やわらかくなくりにくい野菜

ごぼうやれんこんは5mm位の厚さに切って、ホクホク感が出るまで煮ます。

#### ★薄い葉野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用にはやわらかくなるまで茹でます。きゅうりは給食では、衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにつながっています。

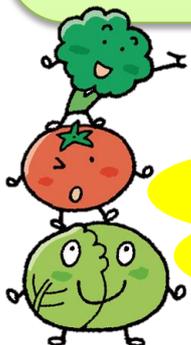
### あえて、塩分を加えずに食べる

味を濃くすることで食べやすくなることもありますが、野菜に塩分を加えると、浸透圧で水分と一緒にえぐみや苦みが出てきます。知えてすぐ食べれば問題はないのですが、ほうれん草などは調味料を加えずにごまやかつお節だけで知えた方がおいしく感じられます。



## ！！野菜ジュースにご注意！！

野菜ジュースのパッケージを見ると、子どもが食べてくれない野菜がたくさん使われているため、とっても魅力的に感じます。様々な栄養素を手軽に摂ることができるのが野菜ジュースの良いところですが、実際には野菜とは異なり、搾汁したり、加熱処理をすることでビタミンCや食物繊維などが減っています。野菜ジュースを飲んでいれば安心と頼りすぎることなく、普段の食事野菜をバランスよく摂るよう心がけましょう。



# やさいの日 献立

8月31日

- ★しゃぶしゃぶサラダ
- ★とうもろこし
- ★トマト
- ★なすとエビだんごのスープ



## しゃぶしゃぶサラダ (2人分)

- 豚しゃぶしゃぶ用…150g
- キャベツ…葉2枚
- にんじん…2cm輪切り
- きゅうり…1本
- ごまドレッシング…適量

(作り方)

- ①キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②キャベツとにんじんはやわらかくなるまでゆで、きゅうりは塩もみをしておく。
- ③鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつほぐしながら入れていく。
- ④豚肉に火が通ったら、氷水にとり、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤②と④をお皿に盛り付けて、ドレッシングをかけた後完成♪

### ★ポイント★

- 豚肉とごまドレッシングのうま味で野菜の食べやすさアップ♪野菜は生より、加熱した方がかさが減って多く食べられます。
- 1~2歳くらいのお子さんは、厚みのある豚肉はうまく噛み切れないので苦手…  
しゃぶしゃぶ用の薄切り肉を活用しましょう。

## なすとえびだんごのスープ (2人分)

- なす(小)…1本
- ごま油…小さじ2
- えびだんご…6個
- はるさめ…10g
- 水…300ml
- ★中華スープの素…小さじ2
- ★塩、こしょう…少々
- ★しょうゆ…小さじ1

(作り方)

- ①なすは写真(下)のように数か所皮をむいてから半月切りにする。
- ②鍋にごま油を引いたら、①のなすを入れ、全体に油がまわったら水を加える。
- ③沸騰したらえびだんごを加え、なすがやわらかくなるまで煮る。
- ④③にはるさめを入れ、しばらく煮たら、★の調味料で味を整えて完成♪

### ★ポイント★

なすは最初に炒めておくと、**表面に油がコーティングされて、うま味がぐんとアップ!**さらになすが、えびだんごのうま味を吸っておいしくなります。  
※えびだんごのかわりにえびしゅうまいで作ってもおいしいよ♪

### ★ポイント★

咀嚼力が弱く、奥歯が生えそっていない13歳未満のお子さんは、なすやトマトの皮が苦手です。うまく噛めないようであれば、**皮はむいてあげましょう!**

