



★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♪

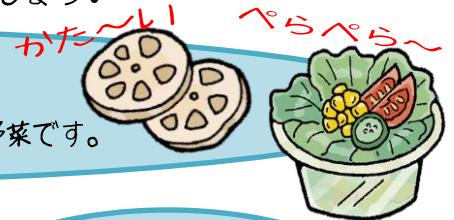


こどもが野菜を嫌う理由を知ろう！

「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ています。



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
とができます。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。

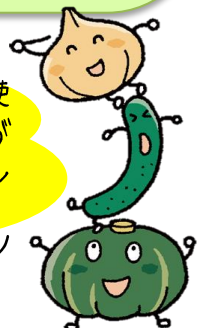
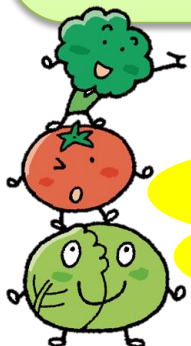
あえて、塩分を加えずに食べる

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ら完成♪

★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!**

