



★7月号★ えいようしだより

湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 宮本
電話 35-5346
FAX 35-3697
メール ykosodate@yurihama.jp

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

★体の内側から守る！ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。



・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、かぼちゃ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

・赤いパワー「リコピン」

トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

・緑のパワー「クロロフィル＆ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

・水分補給も野菜から

キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。



★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮が残る」を解消しましょう。

・切り方ひとつでおいしさアップ！

たまねぎは繊維を断つ（横切り）とやわらかくなる。にんじんは半月切りやいちょう切りにすると繊維が短くなり、加熱したときに火が通りやすくやわらかくなる。

・なすは油でコーティング

スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。

★食べられた！を育む、心理学のヒント

・「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるものを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。

・「どちらにする？」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どちらを先に食べる？」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。

・お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量」から盛り付け、「食べられた！」という自信を積み重ねましょう。

・味見の特権

「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクっと食べてくれることがあります。



★今日からできる！年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3～4歳児	・たまねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ
5～6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーでにんじんの皮むき ・やわらかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える