



るりい保育園
8月号
令和7年8月1日

野菜のはなし

8月31日は野菜の日です。野菜が苦手なこどもは多いですが、野菜の絵本を読む、一緒に買い物に行く、野菜を育てる、野菜ちぎりや皮むきのお手伝いなどを通して、こどもが野菜に興味をもち、好きな野菜を増やしてほしいですね。

毎日野菜をプラス1皿



健康づくりの指標「健康日本21」（厚生労働省）では、健康な生活を維持するために、大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g以上を目標としています。これは日本人の平均摂取量（約290g）にもう1皿加えた量（60g）に相当します。大人もこどもも、今より野菜プラス1皿を目標にしましょう！

野菜の栄養

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えるのに役立ちます。野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。

- ・緑黄色野菜：カロテンが豊富（にんじん、かぼちゃ、トマトなど）
- ・その他の野菜：ビタミンCが豊富（キャベツ、にがうりなど）、食物繊維が豊富（ごぼうなど）

野菜をおいしく食べるポイント



調理法を工夫する

- ・加熱して食べやすく
ピーマンは、繊維に沿ってせん切りにし、さっとゆでると苦味がやわらぎ、食べやすくなります。青菜など繊維質で口に残るような野菜は、大人用よりも細かく切ったり、やわらかく煮たりすることで食べやすくなります。
- ・汁物は具たくさんに
みそ汁やスープなどに入った野菜は、よく食べるこどもが多いようです。
- ・こどもの好きな味付けに
マヨネーズ、カレー粉、ケチャップなど、こどもが好む味付けにしてみましょ。
- ・好きなものと組み合わせる
肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にするなど、こどもが喜ぶ工夫をしてみましょ。

こどもが食べられる量を出す

野菜をたくさん食べてほしいから…と最初からたっぷり盛り付けられると、食べる前からうんざりしてしまう場合もあります。苦手な料理、初めて挑戦する料理は、ひと口で食べられる量を出してあげましょ。「がんばって食べたね！」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。

大人やこどもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人やこどもたちと一緒に「これおいしいね！」と言いながら食べることで食べたい意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。