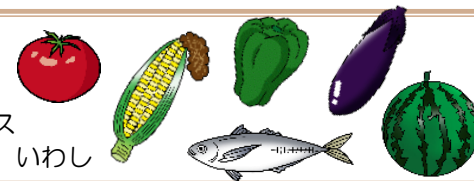




## \* 旬の食材 \*

枝豆、きゅうり、トマト、なす  
ピーマン、とうもろこし、レタス  
すいか、もも、かんぱち、あじ、いわし



## 野菜をおいしく食べよう!

野菜は健康を維持する上で、欠かすことのできない食べ物です。  
野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

野菜

- 体の調子をととのえます。
- 病気から体を守ります。
- お通じをお手伝いします。

### ◀ 子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安 ▶



緑黄色野菜90g程度



淡色野菜160g程度

### ◀ 子どもが苦手な味を軽減しましょう ▶

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。  
玉ねぎは加熱すると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



#### 油で揚げる

ピーマン  
なす  
など



#### 油で焼く

玉ねぎ  
なす  
など



#### ゆでる

トマト  
ピーマン  
など



### ◀ 食材を組み合わせる ▶

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスしたり、子どもが食べ慣れている料理に混ぜ込んだり、好きな味つけにするなど、食べやすくしましょう。



### ◀ 野菜への関心を高めましょう ▶

苦手な野菜でも、食卓に出し続けることを心がけましょう。  
「見れば見るほど好きになる!」。このことは科学的にも証明されています。  
たとえ食べなくても見るだけで効果あり。  
「見るだけ」→「ひと口食べるだけ」とステップアップすることを目指しましょう。

## 今月のおすすめ献立【鉄骨サラダ】

### ●材料 (こども一人分)

小松菜・・・30g                      にんじん・・・5g  
ちりめんじゃこ・・・5g              干しむきえび・・・5g

### ■調味料 (こども一人分)

米酢・・・3g                              砂糖・・・2g  
しょうゆ・・・1.5g                      ごま油・・・1g

### ◎作り方

- ① 小松菜を小さく、にんじんは千切りに切る。
- ② 切った野菜を茹でて絞って水気をとる。
- ③ ちりめんじゃこ、干しむきえびを茹でて水気をとる。
- ④ ②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 調味料を混ぜて④と混ぜ合わせて完成。



子育て応援サイト「吉備中央町 ママフレ」では、行政サービス情報だけでなく、毎月の“給食献立”“食育だより”や、“園での食育の様子”などを掲載しています。アクセスしてみてください!

