

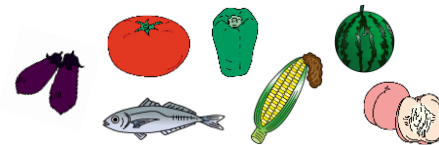


吉備中央町
令和7年 8月号



旬の食材

きゅうり、トマト、なす、おくら
ピーマン、とうもろこし、ゴーヤ、
すいか、もも、あじ、いわし



野菜を食べて、元気な体の成長を♪

園では、元気な体を作るために、バランスの良い食事、野菜をしっかり食べることを大切にしています！野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹の中をきれいにする食物繊維が豊富に含まれています。

《園での工夫》

旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です♪



調理の工夫

ゆでる、炒める、煮る、揚げる、和えるなど、様々な調理方法で野菜のおいしさを引き出しています。



食育活動

栽培体験などで野菜に触れる機会を設けたり、野菜の働きのお話をするなど野菜への興味関心を高めています。



《おうちでできること》

① 食卓に積極的に出す

色々な種類の野菜をだすことで新しい味との出会いに繋がります。



② 苦手な野菜も一口から

無理強いせず、「一口だけ食べてみよう」と優しく声掛け♪食べれたら、褒めてあげましょ



③ 野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話することで野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



なんで野菜を食べるといいの？

成長や健康を保つためには、ビタミンやミネラル、食物繊維などを摂取することが必要です。特に野菜や果物には、人間の体内で合成できない栄養素が豊富に含まれています。しかし調査では、日本人の1日当たりの野菜摂取量が、目標量に届いていません。野菜ジュースなどもありますが、補いきれない栄養もあります。できるだけ日常の食生活に、野菜を取り入れていきたいですね。

がんや心臓病などの予防にも、野菜や果物をとることが効果的とされています。



今月のおすすめ献立【野菜たっぷり夏マー】

【材料】 こども2人分

・木綿豆腐……140g	・人参……24g	・しょうゆ……5g
・豚ひき肉……50g	・なす……20g	・みそ……6g
・おろししょうが……1g	・トマト……30g	・砂糖……4g
・ごま油……0.6g	・ピーマン……10g	・片栗粉……6g
	・ねぎ……6g	・ご飯(1人120g位)

【作り方】

- (1)人参、なす、トマト、ピーマンを小さめの角切りにする。
- (2)木綿豆腐も小さめの角切りにし、ねぎは小口切りにしておく。
- (3)ごま油でおろししょうが、豚ひき肉、(1)の野菜の順に炒める。少し水を加えて煮る。
- (4)野菜がしんなりしたら調味料(しょうゆ・みそ・砂糖)と(2)の豆腐、ねぎを加える。
- (5)材料に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯の上にかけて完成。

