

11
月号

★苦手な野菜を克服しよう！

お子さんに苦手な野菜はありませんか。せっかく料理を考えて作ったのに、嫌がって食べてくれるのは、悲しいものですね。今回は、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。子どもの将来の健康のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

野菜が苦手な理由

◆苦味・酸味



ヒトは本能的に「苦味＝毒」、「酸味＝腐ったもの」と判断します。

◆食感



大人なら「ツルッとしていておいしい」と思うオクラでも、子どもだと「気持ちが悪い」と感じることがあります。

◆臭い



大人では気にならない臭いや風味でも、子どもによっては強く感じ、嫌がることがあります。

◆見た目



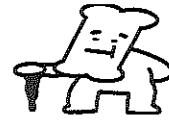
子どもによっては敬遠する色や形があるようです。きのこ類などを嫌がる子もいるようです。

野菜を食べないと・・・

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、体内で作ることができず、また、体の機能を維持するために欠かすことができません。



力任せをひきやすい



骨がもろくなる



便秘になりやすくなる



貧血になりやすくなる

克服するヒント

◆新鮮なものを選ぶ◆



旬の野菜は、水分が多く、甘みが強くおいしく食べることができます。

◆好きなものに入れる◆



苦手なピーマンやトマトをカレーに入れて食べる機会を増やしましょう。

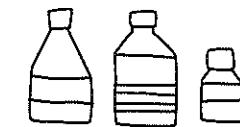
くりのみ保育園

◆切り方を変える◆



固さは、繊維を断つことでやわらかになります。苦味は、繊維に沿って切ることで軽減されます。

◆食べ慣れた味付けにする◆



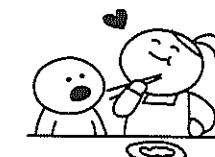
子どもが食べ慣れている味付け、子どもが好きな味付けから挑戦しましょう。

◆一緒に調理をする◆



一緒に調理することで興味を持つことができます。洗うなど、簡単なことから挑戦しましょう。

◆食べている姿を見せる◆



おいしく食べている姿を見せましょう。大きしなぐらいが効果的です。

無理して食べさせることは逆効果です！気長に見守りましょう。

11月の給食目標

食べものへの「ありがとう」
作る人への「ありがとう」

ハロウィンのかぼちゃ料理



ハロウィンのシンボルになるのはかぼちゃをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンですが、料理にもかぼちゃが使われます。朝晩が冷えてくる季節なので、かぼちゃのスープやグラタンなどで体を温め、ハロウィンを楽しみましょう。

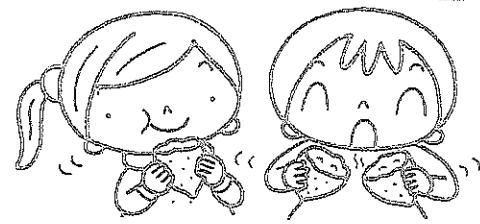
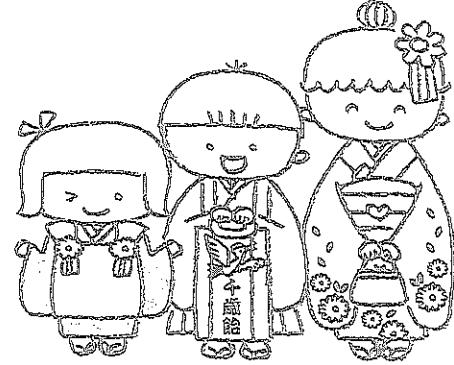
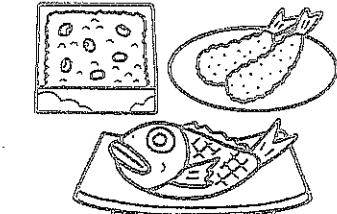
うがいや水分補給をしよう

秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。



七五三に縁起のよい食べもの

子どもの成長を祝う七五三では、縁起のよい食べものを準備するといいでしょう。代表的なのは赤飯、尾頭つきのタイやエビで、赤い食べものには厄除けの意味があります。エビフライなどの献立を取り入れると、子どもは食べやすくなるでしょう。



親子で作れる簡単おやつレシピ

きな粉とにんじんのビスケット

◆材料(1人分)

きな粉 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/4
小麦粉 大さじ1 白ごま 小さじ1/4
にんじん(すりおろし) サラダ油 小さじ1/4
..... 大さじ1

◆作り方

- ①ボウルにきな粉と小麦粉をふるい入れ、にんじんと砂糖、白ごま、サラダ油を入れ混ぜ合わせる。
- ②①を2~3mmの厚さに伸ばし、食べやすい大きさに切る。
- ③オーブントースターの天板に②を並べ、上にホイルをかけて約3分焼き、ホイルをはずし5分ほど焼いたたら完成。

