



食育 & 給食だより

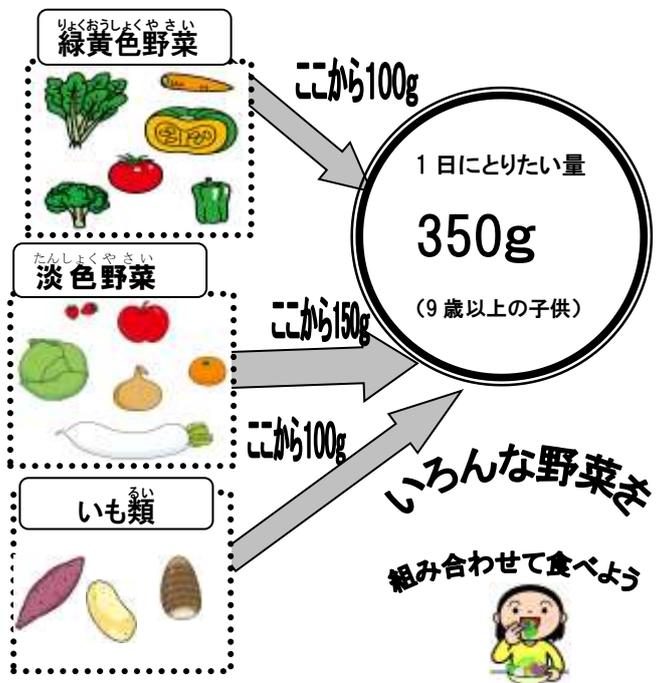
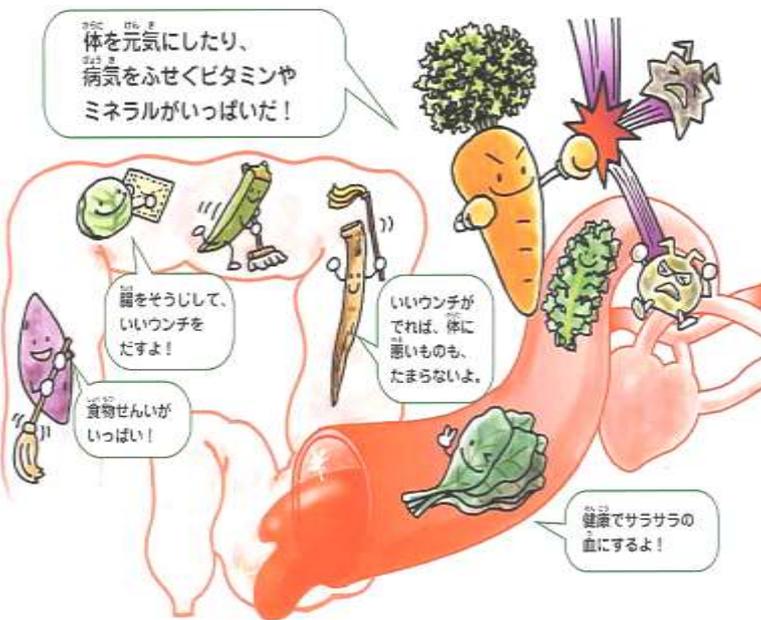
(おうちの人と一緒に読んでね)

9月栄養目標 **体の調子をよくしよう**

野菜のパワーで元気いっぱい!

私たち人間が健康で生活していくためには「野菜」は絶対に必要です。野菜の働きや種類と1日に必要な量について知り、野菜を積極的にとりましょう。

《野菜の種類と1日にとりたい量》



野菜を食べやすくする工夫

野菜が持つ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べるのが苦手なお子さんも多いと思います。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは、成長の証です。ちょっとした工夫でおいしく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やして食経験をたのびましょう。

●調理を工夫しましょう

①子どもが嫌がる理由を知り、調理法を選ぶ

- ピーマンが苦くて嫌
- きのこの食感が嫌
- にんじんの味が嫌



②子どもが好きな野菜を組み合わせさせて好みの味付けで調理する。



- カレーライスに苦手な野菜を加える。
- ハンバーグにみじん切りにして加える

●野菜を食べる環境を整えましょう。

子どもが楽しく食べるために無理強いをしないように心掛けましょう。食卓に野菜料理をだして、野菜を身近に感じることができると、野菜に対する肯定感があがります。