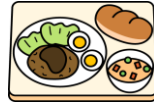




ほかほか

平成29年7月
東中川保育園
阿部



野菜をたくさん食べましょう

この時期になるとトマトやナス等、色鮮やかな野菜が目をはきますね。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品。最近の研究では、野菜に含まれる成分の総合的な作用が、循環器疾患やがんの予防に効果的であると考えられています。今回は、健康的な食生活を送るために野菜を好きになる方法、たくさん食べる方法をお伝えします。

野菜をどれくらい食べている？

近年、野菜は健康に良いという認識は広がっていますが、実際の摂取量は目標量に達していません。毎日の食事で、実際に食べている量が足りているかどうかを確認してみましょう。

適量（成人1日350g）

*子どもの場合は8割程度を目指しましょう。



緑黄色野菜 120g



その他の野菜 230g

かぼちゃ・・・70g にんじん・・・20g
ブロッコリー・・・20g ミニトマト・・・10g

きゅうり・・・70g キャベツ・・・30g レタス・・・10g
たまねぎ・・・70g ごぼう・・・50g

野菜好きの子どもを育てる

野菜を身近に感じることができる環境を作ることによって野菜に対する肯定感がアップ！子どもが苦手な野菜料理を食卓に並べるだけでも効果があります。無理強いをせずに楽しく食事ができる環境づくりを心がけましょう。

食事の時に野菜料理を目の前に置くことで野菜を好きになる！

いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、単純接触効果のひとつです。

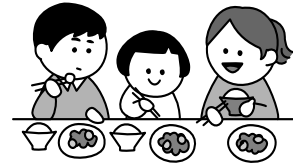


食べないと元気がなくなっちゃうよ！と声をかけることで野菜が苦手になる？

食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果。野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。



家族で“野菜”にチャレンジすると効果的！



子どもが親の好き嫌いに影響を受けてしまうのは親の行動をモデルにしているからです。大人が苦手な野菜を食べることは自分自身の健康につながります。この機会に苦手な野菜を克服しましょう。野菜好きの方は、野菜量アップでより健康を目指しましょう。

ミートローフの作り方

豚ひき肉 300g 玉ねぎ 150g
ミックスベジタブル 50g
卵 1個 パン粉40g 牛乳80cc
塩胡椒 少々 ケチャップ 50g
中濃ソース 50g

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ボウルに豚ひき肉・玉ねぎ・ミックスベジタブルを入れよく捏ねる。
- ④③のボウルに卵と②を加え、塩胡椒、ケチャップ、中濃ソースを入れ味を調える。
- ⑤型に④の肉タネを空気が入らないように押し込みながら入れる。
- ⑥オーブンに入れ、200℃30～40分焼く。焦げるようであれば途中からアルミホイルをかぶせる。
- ⑦竹串を刺して、透明の肉汁が出てくるようであれば出来上がり。

6月のクッキングは、ちゅうりっぷ組で枝豆切り、ひまわり組でそら豆のさやむきをしました！



大きな葉っぱと沢山の枝豆に驚いていました。上手に枝から取ることができました！



そら豆のさやの中の様子を観察しながら、楽しんでさやむきをしていました！



6月誕生会メニュー＆ケーキ（フルーツケーキ）

