



ほかほか

平成30年6月
東中川保育園
阿部



野菜をたくさん食べましょう

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。毎日の生活の中で、子どもの野菜への関心を高め、「正しい食習慣と味覚」を育てましょう。

★みんなが食べている野菜の量は？

野菜を食べる量は、家庭によって大きな違いがあります。野菜は、「1日3回」食べることが推奨されていますが、乳幼児栄養調査結果（平成27年）によると、「毎日2回以上食べている子」は52%。「全く食べない日がある子」が、なんと22.5%もいます。



★野菜をもっと食べましょう

旬のおいしい野菜を選びましょう。太陽の恵みをたっぷり受けて育った野菜は、おいしさも格別です。新鮮な野菜は、そのまま食べてもおいしいので、手間をかけることなく、野菜本来のおいしさを味わいましょう。鮮度が下がると、野菜の水分が減って、苦味やえぐ味を感じやすくなってしまいます。

★健康的な野菜の食べ方

【野菜の「色」で3つに分類】

野菜を切った時の「切り口の色」で分類し、組み合わせると、バランスよく食べることができます。栄養価が高い「濃い緑色」の野菜は、毎日1回は必ず食べましょう。

濃い緑色（青菜・花野菜）



ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 なばな ブロccoliー

ビタミン
ミネラル補給

切り口の色が濃くて鮮明



にんじん かぼちゃ ブロccoliー トマト

ビタミン
補給

切り口の色が薄くて白っぽい



なす だいこん きゅうり ごぼう

食物繊維
補給

★野菜への興味・関心を高めましょう

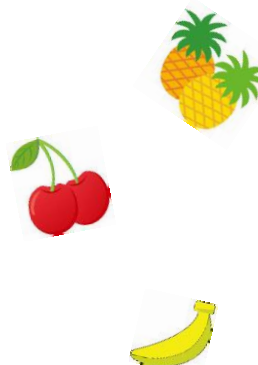
見たり、嗅いだり、触れたりしながら、日常生活の中で「野菜本来の姿」を知る機会を増やしましょう。子どもと一緒にスーパーで野菜を観察したり、購入した野菜の匂いを嗅いだり、包丁で切る音（コトコト）や野菜が煮える音（グツグツ）を聞いたりすることは、とても効果的。また、積極的に野菜を話題にして、子どもが身近に感じられることができれば、食べる意欲の増加につながります。

豆腐ハンバーグ

鶏ひき肉 200g
木綿豆腐 100g
ねぎ 30g
玉ねぎ 100g
パン粉 大2
牛乳 大1
卵 1個
ケチャップ

- ①木綿豆腐は水切りをしておく。
- ②ねぎと玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉を入れ、水切りをした豆腐とねぎと玉ねぎをいれてよくこねる。
- ④③に牛乳に浸したパン粉と卵を加えさらによくこねる。
- ⑤④を5~6等分にし、小判型に形を整える。
- ⑥フライパンに油をひき熱したら、成形したハンバーグを並べ焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5~6分焼いてケチャップをかけたら出来上がり。

ゆり組・ひまわり組で フルーツゼリーを 作りました！



5月誕生会メニュー



キウイとオレンジのパナナロール

