

7月給食だよ!

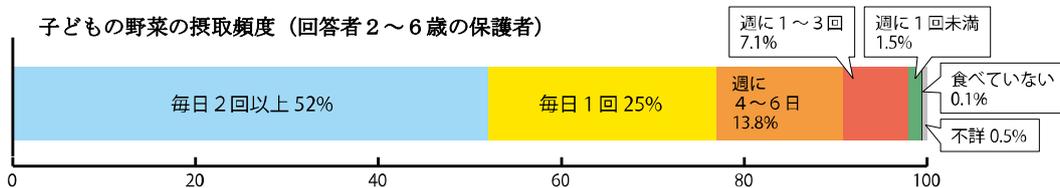
魚津市健康センター

野菜をたくさん食べましょう!

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

野菜不足の実態

「健康日本21(第二次)」は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜を1日350g以上食べましょう」と掲げています。しかし、保護者世代(20~30代)の野菜の平均摂取量は231g。料理にして二皿程度、約120g足りていません。2~6歳児の調査でも、野菜の摂取頻度について「毎日2回以上」と回答した割合が52%、「毎日1回」と回答した割合が25%。「週に4~6日」以下と回答した割合が22.5%となっています。「野菜は健康によい」と知っていても、野菜が足りていない家庭が多くあります。



(平成30年国民健康・栄養調査、平成27年度乳幼児栄養調査結果)

【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

緑黄色野菜 90g程度
ブロッコリー15g にんじん15g かぼちゃ50g

淡色野菜 160g程度
たまねぎ30g きゅうり50g キャベツ50g ごぼう30g

・だし^{だし}の味わいをプラス

出汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦味を和らげてくれます。出汁に含まれるうま味成分(アミノ酸)は、食べた時の満足につながるため、出汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。食体験の少ない子どもにとっては、安心できる「出汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

夏野菜のお味噌汁

(材料4人分)

だし昆布 1枚
かつお節 適量
玉ねぎ 1/2個
かぼちゃ 1/8個
オクラ 3本
みょうが(お好みで) 2個
みそ 大さじ2

(作り方)

- ①水に昆布をつけ30分おいてから中火にかけます。沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止めます。かつお節を加えて3分おいた後ザルでこします。
- ②オクラは小口切り、かぼちゃ・玉ねぎは食べやすい大きさに切り、みょうがは縦薄切りにします。
- ③かぼちゃ・玉ねぎを加えて柔らかくなったらオクラを入れて1分程度煮込んだら味噌を入れます。椀に盛り付け、お好みでみょうがを散らします。



食べ物クイズ

Q.シンデレラの馬車にもなる外はみどり、中はオレンジの野菜は何か?

- ①おくら ②かぼちゃ ③ピーまん