

8月給食だよ!

魚津市健康センター

生涯、野菜を食べていきましょう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。大人も子どもも、野菜を摂取していくことが、将来のからだの健康にもつながります。まずは、最終的に、成長した時にどのくらい野菜が食べられるようになっていけばよいかを知りましょう。あわせて、家庭で野菜をたくさん食べるコツをお伝えします。

野菜をたくさん食べるコツ

●野菜はどれくらい食べればよい?

将来的に **70g** の野菜が入った皿を1日に **5皿** 食べられるようになりましょう!



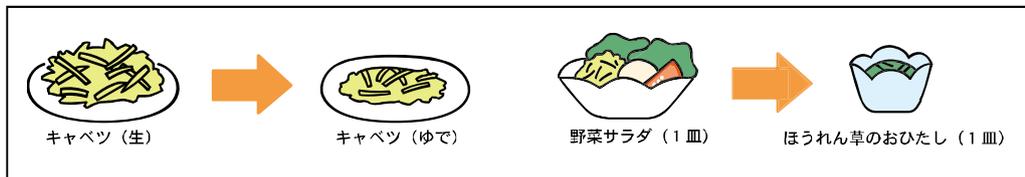
●子供が苦手な理由を探り、調理法を選んでみましょう

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。生活の中心において、楽しむことが健康につながります。



●加熱をして“かさ”を減らしてみよう

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさんの量を食べることができます。電子レンジを利用したり、ゆでるなど、ひと手間加えてみましょう。



トマトそば

(材料 大人1人分)

トマト(大)	1個
おろし生姜	小さじ1
めんつゆ	適量
しめじ	1/2パック
みりん	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/3
卵	1個
そば(乾麺)	1人前
※カッターチーズ	お好みで
※粉パセリ	適宜

(作り方)

- ①トマトはヘタをとり、ヘタの部分を下にして縦半分に切り、さらに縦半分に切り、4つ割りにします。
- ②耐熱容器に入れ、おろし生姜をかけて、ふんわりラップをかけて電子レンジで2分かけ、皮をとり、荒つぶしにします。それを鍋に規定通り希釈しためんつゆに入れ、加熱します。
- ③しめじは、石づきをとり、ほぐして耐熱容器に入れ、しょうゆとみりんをかけてレンジで2分加熱します。
- ④卵を耐熱容器に入れ、爪楊枝で数か所刺し、かぶるくらいの水を入れ、ラップをせずに、レンジで40秒かけます。穴杓子で水けを切り温泉卵を作ります。
- ⑤その間にそばをゆでておき、冷水にとり、トマト入りのつゆをかけ、その上に先ほどのしめじ・温泉卵をのせて出来上がりです。

※お好みでカッターチーズと粉パセリをのせると新しい味が楽しめますよ