

7月給食だよ!

野菜ぎらいを攻略しよう!

野菜をたくさん食べることが健康に大切なことは知られていますが、子どもにとっては受け入れにくい食べ物の一つです。野菜をおいしく食べられるヒントをお伝えします。

◆子どもには野菜を嫌う理由がある!

「うちの子は野菜ぎらい!」と、野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。それぞれの野菜の食べにくい理由に目を向けることで、対策ができます。

**にがい! (ピーマンなど)
からい! (だいこん、たまねぎなど)**
↓<対策>
切ってからゆでたり、塩もみしたりすると、苦味や辛味を減らせます。



ペラペラでかめない!
(レタス、キャベツなど)
↓<対策>
1~2cmに切ってからゆでたり、汁物に入れたりします。

かたい! (れんこん、ごぼうなど)
↓<対策>
5mm~1cmくらいの厚さに切ってから鍋にふたをしてゆっくりゆでると、ホクホク感が出て柔らかくなります。

◆野菜を食べやすくする工夫

発想の転換で野菜を食べやすくする工夫ができます。

あえて塩分を加えない工夫
しょうゆなどで味付けしてから時間がたつと苦味やえぐみが出てきます。調味料を加えずに「ごま」や「かつおぶし」だけであえると、おいしく食べられることがあります。

油を使う工夫
ドレッシングやマヨネーズは、油で野菜をまろやかにしています。ごま油やオリーブオイルをかけて少量の塩をふっても食べやすくなります。「野菜チップス」「かき揚げ」「素揚げ」も良いでしょう。

とにかく汁物にする工夫
甘味がある「にんじん」「かぼちゃ」「さつまいも」等と、苦手な野菜と「だし」があればOK! 「顆粒だし」は出来上がりの直前に入れると、だしの風味が残ります。あとはみそ・しょうゆ等で味付けしましょう。



野菜への関心を高める工夫
絵本や買い物などで、日頃から野菜への関心を高めてあげましょう。見る回数が多いほど、抵抗感が減ってきます。「見るだけ」→「一口食べるだけ」とステップアップを目指しましょう。

夏野菜たっぷり汁

(材料 2人分)

- ベーコン 20g
- なす 中1本
- オクラ 3本
- コーン(缶・冷凍) 大さじ1
- トマト 中1/4個
- 顆粒だし 小さじ1/2
- みそ 大さじ1/2

(作り方)

- ① ベーコンは1cm幅、なすは半分に切って薄切りにします。
- ② 鍋にベーコンを入れ中弱火で油を出し、なすを入れて油をからめます。
- ③ ②にひたひたの水を加えて中火にし、沸騰したら輪切りにしたオクラ、コーン、角切りにしたトマトを入れて煮ます。
- ④ アクが出たらすくい、顆粒だしとみそを入れます。

給食の人気メニューを家庭用に簡単アレンジ!