



野菜に親しみ、健やかな成長を！

保育所では、元気な身体を作る為に、バランスの良い食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、身体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今回は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、美味しく食べるための工夫について紹介します。

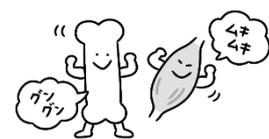
★なぜ野菜は大切？



お腹すっきり！食欲アップ！



成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと？

- 風邪や病気にかかりやすくなる：ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。
- 便秘になりやすくなる：食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。
- 成長に必要な栄養素が不足する：野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、身体の発達に影響が出ることも考えられます。
- 生活習慣病のリスクが高まる：長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧など)のリスクを高める可能性も指摘されています。

★保育所での工夫

1 野菜を多く取り入れた献立

野菜の和え物を日々取り入れ、汁物に野菜が入る献立にしています。

2 調理の工夫

ゆでる、炒める、煮るだけでなく、蒸したり、和えたり、調理法で野菜のおいさを引き出します。

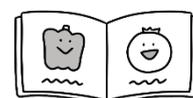


3 見た目への配慮

ラッキー人参等の型抜きや、食べやすい大きさ、異なる切り方をして、野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。

4 食育活動

年長児を中心に、園庭にて菜園活動をしています。収穫した野菜は給食に使用しています。



★おうちでできること

1 食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



2 苦手な野菜もひと口から

無理強いせず、「ひと口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



3 野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



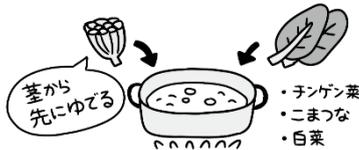
4 野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。

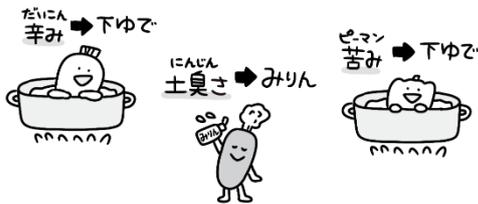


5 調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁物に入れるなどしましょう。



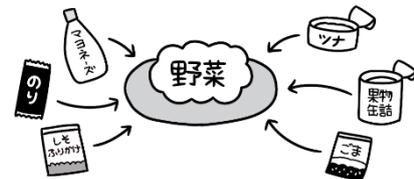
苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して(下茹で・下味など)、食べやすくしましょう。



固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。



保育所では野菜を食べるのになぜ・・・



基本の食材を組み合わせ、味を変えることでバリエーションを増やしています。

私も経験している「保育所では野菜を食べるのに家では食べない」問題ですが、大量の野菜から出る出汁や蒸し焼きができるコンベクションオーブン、急速冷却機などを使用しているため、大きさや柔らかさが同じでもうま味のところで家庭とは異なると、同じ給食を食べるようになって分かりました。サラダも生野菜ではありません。

先生方の声掛けや、お友達とのかかわりも大きく影響しています。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 — 金 —	ご飯 さばのみそ煮 キャバツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) ◆油揚げ かつおぶし	キャバツ、大根 人参、りんご 小松菜、りんご ねぎ、レモン汁 しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 251 mg
04 — 月 —	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ みそ 平てん(卵・乳無) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 249 mg
05 — 火 —	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャバツとほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳、鮭 ◆豆腐、◆豆乳 ツナ、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、人参 玉ねぎ、ほうれん草 コーン えのきたけ ねぎ、わかめ	マヨドレ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 パセリ、こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 222 mg
06 — 水 —	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャバツのツナサラダ フォー	米 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ◆豆乳、●卵 ツナ 	キャバツ 人参、水菜 小松菜 レーズン ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 222 mg
07 — 木 —	ご飯 すき焼き風煮 夏野菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆きなこ みそ かつおぶし	玉ねぎ、白菜 なす、人参 えのきたけ ねぎ、しいたけ わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 227 mg
08 — 金 —	パン ◆鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ ぶどうゼリー	■▲ロールパン(卵無) 米、さつまいも 片栗粉、なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ、人参 水菜 マッシュルーム ぶなしめじ やきのり	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう 	ヨーク ▲牛乳 塩おにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 218 mg
12 — 火 —	ご飯 FM星型ハンバーグ キャバツとみずなの土佐和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	ハンバーグ(卵・乳無) みそ かつおぶし	キャバツ 玉ねぎ 人参 いちごジャム 水菜 ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ ソース	おせんべい アップル&キャロットジュース いちごのスコーン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 163 mg
13 — 水 —	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー 	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ひまわり油 ◆ごま油	牛肉 ハム(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャバツ みかんジュース なす 三度豆	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ミレービスケット アップル&キャロットジュース みかんケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 78 mg
14 — 木 —	ご飯 白身魚のフリット キャバツの土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 米粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油	カラスカレイ ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	キャバツ 玉ねぎ 人参 ねぎ	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	動物ビスケット アップル&キャロットジュース 抹茶蒸しぱん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 7.4 g カルシウム 121 mg
15 — 金 —	豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ プチゼリー	米 三温糖 片栗粉	◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 ねぎ、しょうが しいたけ わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	おせんべい アップル&キャロットジュース FM豆乳プリンタルト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 58 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 8月21日(木)の「チーズのスコーン」は、7月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
18 （ 月 ）	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 鶏肉、こしあん みそ、▲バター かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり ねぎ、しょうが わかめ、にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 207 mg
19 （ 火 ）	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとみずなのごま和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ◆厚揚げ ▲カルピス みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 267 mg
20 （ 水 ）	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	人参、白菜 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲キャラットケーキ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 238 mg
21 （ 木 ）	ビビンバ丼 わかめスープ プチゼリー	米 ▲■蒸しパンMIX ひまわり油 三温糖 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ▲チーズ ベーコン(卵・乳無) いりごま	人参、玉ねぎ キャベツ、もやし 水菜、ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 262 mg
22 （ 金 ）	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 キャベツ きゅうり ピーマン にんにく	ケチャップ、マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ワイン、ブイヨン 食塩、カレー粉 塩こしょう、パセリ パズル粉、こしょう	ヨーク ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 166 mg
25 （ 月 ）	ご飯 豚肉のアンダレス キャベツと小松菜の土佐和え コーンと豆腐のスープ	じゃが芋 米 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 かつおぶし	キャベツ クリームコーン 玉ねぎ、人参 小松菜 しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ソース、ブイヨン ワイン、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 こふきいも	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 190 mg
26 （ 火 ）	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャベツとみずなのごま和え 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 かつおぶし みそ ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参、水菜 ねぎ、わかめ しょうが	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 247 mg
27 （ 水 ）	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ●卵 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ、人参 水菜、白桃缶 黄桃缶、みかん缶 にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン ワイン、食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●▲チーズケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 261 mg
28 （ 木 ）	ご飯 鮭の焼き浸し キャベツと小松菜の磯香和え ▲飛鳥汁	米 わらび餅粉 三温糖	▲牛乳 鮭 豚肉、◆さなご ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャベツ 人参、大根 小松菜 ごぼう ねぎ のり	濃口しょうゆ みりん、食塩	おせんべい ▲牛乳 わらびもち	エネルギー 472 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 239 mg
29 （ 金 ）	パン ミートスパゲティ コールスロースープ	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ ▲■蒸しパンMIX 片栗粉、ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、塩こしょう パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 蒸しぱん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 213 mg

