



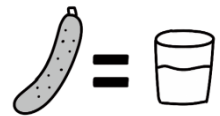
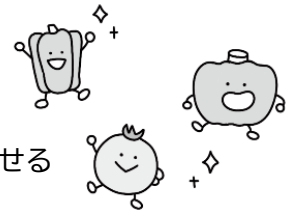
夏野菜のパワーを味方にしよう！

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長のあかしです。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

★体の内側から守る！ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

- ビタミンA・C・Eが勢ぞろい
ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。
- 赤いパワー「リコピン」
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。
- 緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」
ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。
- 水分補給も野菜から
キュウリやナスは、約90%以上が水分で、カリウムも含んでいる為、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。

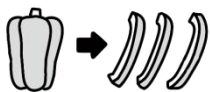


★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう

- 切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン(縦切り)



繊維に沿って切ると
苦味が出にくい

たまねぎ(横切り)



繊維を断つと柔らかくなる

にんじん(半月切り・いちょう切り)



繊維が短くなるため、加熱した時に火が通りやすく、お口の中でホロリと崩れる柔らかさになる。

- ナスは「油」でコーティング
スポンジのようなナスは、先に油を絡めることで、ナスの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。
- トマトは皮むきして食べやすく
皮が苦手な子には、お尻に十字の切込みを入れて、熱湯にくぐらせる「湯むき」を。滑らかな食感で「ペー」と出すのを防ぎます。
- いんげんは「新鮮なうち」に調理
いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめです。さらに2cmぐらいの長さによって柔らかくゆでると、食べやすくなります。

★食べられた！を育む、心理学のヒント

「単純接触」の魔法

今は食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。



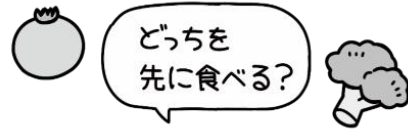
お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量(小指の先くらい)」から盛り付け、「食べられた！」という自信を積み重ねましょう。



「どっちにする？」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どっちを先に食べる？」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクっと食べてくれることがあります。



★今日からできる！年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う 	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3～4歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき 	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ
5～6歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔らかい野菜を包丁で切る 	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

★野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな？

野菜の育ち方を知ると、食べる時に親しみがわきます。スーパーで並んでいる姿とは違う「生命力」をお話ししてみてくださいね。



ナス・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色？

ナス：紫色のきれいな花が咲きます。
ピーマン・トマト：白や黄色の小さな花が咲きます。



土の中で育つ？地上で育つ？

オクラやピーマン：空に向かって育ちます
にんじんやじゃがいも：土の中でひっそり育ちます。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
01 (水)	◆豆腐のふわふわどんぶり ◆春雨の中華スープ ぶどうゼリー 	米 ▲蒸しパンMIX 三温糖 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ▲チーズ ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ ▲バター	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草、ねぎ しょうが、しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲■チーズのスコーン	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 268 mg
02 (木)	ご飯 鮭の味噌香味焼き ◆キャベツとほうれん草のごま和え ■玉麩のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 ■玉麩	▲牛乳 鮭 ◆きなこ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ みりん 塩こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ■◆マカロニきなこ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 10.1 g カルシウム 220 mg
03 (金)	▲■パン ◆鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ プチゼリー	▲■ロールパン(卵無) 米、さつまいも はるさめ ひまわり油 三温糖、片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ハム(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ	酢、淡口しょうゆ パイヨン、ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 188 mg
06 (月)	ご飯 さばのみそ煮 キャベ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	キャベツ、大根 人参 いちごジャム 小松菜、ねぎ 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 ■いちごのスコーン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 241 mg
07 (火)	とうもろこしごはん 星型ハンバーグ ツナサラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 	米 なたね油 三温糖	▲牛乳 星型ハンバーグ(卵・乳無) ◆豆腐、ツナ みそ、かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ とうもろこし 水菜 ねぎ	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 ソース、食塩 こしょう	おせんべい ▲牛乳 七タゼリー 動物ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 294 mg
08 (水)	ご飯 ◆肉じゃが ◆切干大根のみそ汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ、人参 三度豆 ねぎ、切干大根 わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲■ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 247 mg
09 (木)	ご飯 白身魚のコーン焼き 大根サラダ ミネストローネスープ	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 さわら ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、大根 人参、トマト缶 クリームコーン 水菜、コーン	マヨドレ 淡口しょうゆ パイヨン、食塩 ワイン、こしょう パセリ	動物ビスケット ▲牛乳 ■ココアケーキ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 221 mg
10 (金)	牛肉の混ぜ寿司 ◆キャベツと小松菜のごま和え ◆わかめのすまし汁	米 ▲蒸しパンMIX 三温糖 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ▲カルピス かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ごぼう、小松菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 220 mg
13 (月)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え ◆豆腐とあげのみそ汁	米 ■◆豆乳食パン 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、水菜 ピーマン、ねぎ のり、しょうが にんにく	ケチャップ マヨドレ 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ■◆ピザトースト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 201 mg
14 (火)	ご飯 鮭のムニエル ◆みずなのサラダ ◆コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 米粉、三温糖 ひまわり油 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳、◆豆腐 ウインナー(卵・乳無) ツナ、◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 クリームコーン 水菜	ソース 淡口しょうゆ、酢 パイヨン、食塩 こしょう パセリ	おせんべい ▲牛乳 ■◆ウインナーパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 233 mg
15 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え ◆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、キャベツ 小松菜、ねぎ 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 443 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.5 g カルシウム 227 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。

※ 7月7日(火)の「星形ハンバーグ」は、6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 3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		
16 木	ご飯 白身魚の塩麴焼き 甘酢和え ▲◆飛鳥汁	米 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鯛、豚肉 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ、みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	人参、キャベツ 大根、玉ねぎ きゅうり、ごぼう ピーマン、ねぎ わかめ	ケチャップ 塩こうじ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 ■イタリアンマカロニ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 244 mg
17 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 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 こしあん ベーコン(卵・乳無) ▲バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	マヨドレ、ワイン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、パイ ン塩こしょう、カ レー粉 パセリ、バジル粉	ヨーク ▲牛乳 ▲■おしろこケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 194 mg
21 火	ご飯 白身魚の西京焼き キャベツとほうれん草の磯香和え じゃがいものみそ汁	米 ■小麦粉 じゃが芋 三温糖	▲牛乳 さわら ◆豆乳 みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ、のり	濃口しょうゆ みりん、食塩	おせんべい ▲牛乳 ■◆抹茶のスコーン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 210 mg
22 水	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー、ももゼリー	米 ■小麦粉 ビーフン 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ いちごジャム 人参、水菜 小松菜、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 ■いちごのケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 217 mg
23 木	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え ◆野菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐、◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、小松菜 ねぎ、レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 ■◆マカロニきなこ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 213 mg
24 金	▲■パン ■ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	▲■ロールパン (卵無) ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶、キャベツ りんご、りんご しょうが レモン汁 にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、パイ 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 ■◆アップルケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 208 mg
27 月	ご飯 FMキャベツメンチカツ ◆わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ■麺(卵・乳無) なたね油 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ (卵・乳無) 豚肉 ベーコン(卵・乳無) ツナ、◆すりごま かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	ソース 淡口しょうゆ、酢 食塩、パイ ン塩こしょう こしょう、パセリ	ヨーク ▲牛乳 ■焼きそば	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 24.5 g カルシウム 387 mg
28 火	ご飯 鮭の塩焼き ◆千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ◆豆乳、ツナ さつまいも ◆油揚げ みそ、かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 白菜、人参 水菜、コーン ねぎ	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	おせんべい ▲牛乳 ◆ツナパン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 241 mg
29 水	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) ◆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	玉ねぎ、人参 白桃缶、黄桃缶 みかん缶 にんにく	カレールウ ケチャップ ワイン 濃口しょうゆ ソース、パイ ンこしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ●▲■チーズケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 244 mg
30 木	ご飯 さわらの幽庵焼き ◆ほうれん草の信田和え ◆切干大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 人参、ほうれん草 ピーマン ねぎ、切干大根 レモン汁	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	おせんべい ▲牛乳 ■イタリアンマカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 201 mg
31 金	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え ◆夏野菜のみそ汁	米 ▲■クッキー 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、なす、水菜 ねぎ、りんご レモン汁、しょうが のり、にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲■なぞなぞクッキー	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 199 mg

