

野菜をもっと食べよう！

平成30年8月発行
子ども未来局
子育て支援部子育て支援課

大人の1日の目標量は、**350g**（両手山盛り**3杯**）

4～5歳児の目標量は200g

平成28年札幌市健康・栄養調査結果によると

～野菜の摂取量はやや足りない傾向にあります。～

野菜には、体の調子を整え、病気になりにくくするビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維が豊富に含まれています。1度の食事で350gの野菜を摂取するのは難しいので、3度の食事ごとに取り入れましょう。両手1杯の野菜も、加熱すると片手1杯程度にかさが減るため、無理なく目標量を食べることができます。

野菜料理1皿または小鉢1つ≒ **70g** を「**1日5皿以上**」摂取できるよう心がけましょう。

<緑黄色野菜 120gの組合せ例>

かぼちゃ：70g ほうれん草：15g
ピーマン：5g ブロッコリー：20g
ミニトマト：10g

<その他の野菜 230gの組合せ例>

白菜：55g もやし：35g
玉ねぎ：30g キャベツ：40g
かぶ：70g

<それぞれの野菜を使った料理例>

- ・かぼちゃの煮物
- ・白菜とほうれん草のおひたし
- ・野菜炒め
(ピーマン・もやし・玉ねぎ)
- ・野菜サラダ
(ブロッコリー・トマト・キャベツ)
- ・かぶの味噌汁

野菜を常備する工夫！

野菜は冷凍すると保存ができて、必要な量だけ使えます。下記のように下ごしらえをして家庭で冷凍野菜を作ってみましょう。時間がない時にもさっと使えて便利です。

- ・トマト → へたをとって丸ごと
- ・玉ねぎ → 食べやすい大きさに切る
- ・ブロッコリー → 固めにゆでる
- ・きのこ → 使いやすい大きさにほぐす
- ・南瓜 → 一口大にして加熱、または加熱後マッシュ

冷凍する時はジッパー付きの袋などに入れ、空気をしっかり抜き平らにします。煮物用や炒め物用など、用途別に保存しても良いですね。冷凍野菜は2～3週間を目安に、加熱して食べてください。切干大根などの乾燥野菜も水で戻すだけで調理できるので、常備しておくともよいですね。

どうして子どもは野菜が苦手なの？

野菜のなかには、独特な味や香りがあったり、繊維が多く固いものがあったりして、咀嚼機能が完成していない子どもにとっては食べにくいものもあり、苦手だと感じるようです。さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚も発達していきます。苦手な野菜も、子どもの成長に合わせた大きさや固さにして食事に取り入れ、食べる経験を増やしていくと、少しずつ食べられるようになります。

野菜を食べやすくするためのひと工夫

○野菜独特のにおいや苦みを除く

水にさらしてアクを抜く、塩もみして水洗いをする、下茹でするなどで独特の味がやわらぎます。

○子どもの好きなものをプラス

炒め物やおひたしなどにツナ缶、コーン、ハムなどを入れます。

○子どもの好きな味付けにする

カレー味、マヨネーズ味、ケチャップ味にします。また、油で揚げることでコクがつき、うまみが増します。

○皮をむく

トマトやアスパラガスなどは、皮をむくことで舌触りがよくなります。

保育園のおすすめレシピ



☆白菜のナムル

【材料 幼児5人分=大人3人分】

白菜	200g (葉4枚)
醤油	6g (小さじ1)
A [ごま油	2.5g (小さじ2/3)
いりごま	3g (小さじ1)

【作り方】

- ① 白菜は長さ2cm、幅1cm程度の長さに切って茹で、水気をよく切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和える。

※キャベツ・ほうれん草・大根などでもおいしくできます

☆もやしのごまサラダ

【材料 幼児5人分=大人2人分】

もやし	100g (1/2袋)
人参	30g (1/7本)
胡瓜	30g (1/3本)
A [白すりごま	10g (大さじ1)
酢	5g (小さじ1)
醤油	5g (小さじ1)
砂糖	3g (小さじ1)

【作り方】

- ① 人参・胡瓜はせん切りにし、人参はゆでておく。もやしは長さをそろえて切り、水からゆでて、水気を切っておく。
- ② Aの調味料を全て混ぜ合わせ、①の野菜と和える。

☆ブロッコリー生姜和え

【材料 幼児5人分=大人3人分】

ブロッコリー	250g (1個)
おろし生姜	3g (小さじ2/3)
醤油	5g (小さじ1弱)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② おろし生姜、醤油、少量の水を合わせ、レンジで加熱し、辛みを和らげる。
- ③ ①に冷ました②を加えて和える。

楽しく食べる

苦手なものが食べられた時は、「〇〇ちゃんすごい！すてきね～。かっこいい！」とほめてあげましょう。栄養やしつけに気を取られ過ぎると、食事時間が苦痛になってしまいます。食べられたことの達成感やほめてもらえたうれしさが、食べる意欲につながります。

空腹で食事にむかうのも、おいしく食べられる方法です。