

11月は、みやぎ
食育推進月間

野菜をおいしく食べましょう♪

野菜にはビタミンやミネラル等の栄養素が含まれ、からだの調子を整える働きがあります。しかし、味や触感などお子さんが苦手を感じる要素もあり、“食べて欲しいけれど中々食べてくれない”場面が多くあります。野菜を含む様々な食材を毎日の食事に取り入れるためのポイントを一緒に確認しましょう。

【野菜に多く含まれる栄養素の働き】

野菜には、ビタミン（A、B、葉酸、C等）、ミネラル（カルシウム、カリウム、鉄等）、食物繊維などが豊富に含まれる。

- 細胞の増加や入れ替わる時に必要
（風邪予防、皮膚の乾燥予防、消化吸収力の維持）
- 赤血球や細胞の核を作る（貧血予防）
- 便の成分となる、腸内の善玉菌を増やす
- 骨や歯を作る時に必要 • 酸化（老化）を防ぐ 等

【野菜が苦手な理由】

- 口の中に入ってパサパサ、ザラザラする口当たりや歯ざわりが苦手、噛み切れない食材が苦手
- 酸味、苦味が苦手（甘み、旨味は本能的に好き）
- 青臭さ（経験の少ない匂い）が苦手
- 見た目で「おいしい」記憶との結びつきが少ない
- “鮮やかな緑”は本能的に避ける色

工夫①

小さく刻んで料理に混ぜる

肉団子や餃子、カレー・シチュー、スープ、クッキー・ホットケーキの生地等

工夫②

見た目をアレンジ

型抜きや包丁で好きな形を作る、お気に入りの食器や弁当箱を使う、串に刺したり盛り付けを変える等

工夫③

味付けをアレンジ

カレー粉、ごま、きなこ、のり、青のり、粉チーズ、かつお節等

工夫④

家族の協力

家族が美味しそうに匂いをかぎ、触感を伝えながら食べて見せる

★かぶのオイル蒸し のり塩風味★

材料4人分

1人あたりエネルギー32kcal 塩分 0.5g

- ・かぶ(直径6~7cm位)・・・2個(正味 240g) ・塩・・・小さじ 1/4(1.5g)
- ★酒・・・小さじ 2(10g) ・青のり・・・小さじ 1 程度(1g)
- ★ごま油・・・小さじ 2(8g)

★作り方★

- ① かぶ(根の部分)は皮をむいて縦半分に切り、5mm厚さの半月切り(又は、くし形)にする。
- ② 鍋又は蓋のあるフライパンに①を入れ★の調味料2点をまぶし、蓋をして弱火で6~7分加熱する。途中2~3回ゆすりながら蒸し焼きにする。
※耐熱容器に入れて様子を見ながら電子レンジ加熱(500W6分位)でもOK。
- ③ 蓋をとり、鍋又はフライパンをゆすって水分を飛ばし、火を止めたら分量の塩と青のりをまぶし器に盛り付ける。

☆人参のヨーグルトみそ和え☆

材料2~3人分

1人あたりエネルギー20kcal 塩分 0.2g

- ・人参(直径3.5cm位)・・・1/2本(80g) ◆無糖ヨーグルト・・・50g
- ◆みそ(塩分13%)・・・小さじ 1/2(3g) ◆砂糖・・・小さじ 1/3(1g)

★作り方★

- ① ヨーグルトはキッチンペーパーにのせ10~15分位水切りする。
- ② 皮をむいた人参は厚さ2~3mm程度のいちょう切りにし柔らかく茹でる。
- ③ ◆を混ぜ合わせ、冷ました②と和える。



バックナンバーは町のホームページ参照!



★ほうれん草のおろし和え★

材料4人分

1人あたりエネルギー23kcal 塩分0.5g

- ・ほうれん草・・・1袋(約150g) ☆醤油・・・小さじ 2(12g)
- ・大根(直径6~7cm)・・・1/8本(約100g) ☆みりん・・・小さじ 2(12g)
- ☆片栗粉・・・小さじ 1(3g) ☆ほんだし®・・・小さじ 1/6(0.5g)

★作り方★

- ① ほうれん草は柔らかく茹で、水気をしっかりと絞る。根元を除いて1.5~2cm程度の長さに切る。
- ② 大根は皮をむいてすりおろし、☆の調味料4点と共に耐熱容器に入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかける。
- ③ ②を電子レンジ500Wで2分程度(750Wで1分30秒、1000Wで1分)加熱し、よくかき混ぜる。再度10~20秒程加熱し、よくかき混ぜ、全体にとろみがついたら粗熱をとる。※小鍋に入れて、混ぜながら弱火で3分加熱してもOK。
- ④ ①のほうれん草を③で和えたら器に盛りつける。



《ワンポイント》1~2歳児では、歯の生え方や噛む力等によって、食べにくい食材があるので以下の配慮で食べやすくなります。

- ① 茹でた葉野菜は、しなっとして噛み切りにくい→柔らかく茹で、粗めに刻む。
- ② 細かくバラバラの食材は飲み込みにくい→まとまるよう、とろみをつける。