

# 9月 野菜を食べよう！！



誰よりもお子様の健やかな成長を願うご家族にとっては、好き嫌がなく野菜や色々な食べものを食べて欲しいですね。今回は野菜嫌いのお子様野菜を食べられるようにするための方法をご紹介します！  
 苦手な野菜が多い場合でも、焦らずに少しずつ食べられる野菜を増やしていきましょう。楽しく美味しく食べる、食べることができたら褒めるということがとても大切です！

## 小さくして料理に混ぜ込む

子どもが野菜を嫌いな理由は味だけではなく、「ピーマン＝苦い」「トマト＝酸っぱい」のように、**見た目**でイメージを持ってしまうこともあります。細かくみじん切りにしたり、ミキサーなどでペーストにして子どもの好きな料理に混ぜ込み、**野菜が入っていると気付かせない**ことも野菜を食べてもらおうためのポイントです。

## 子どもが好きな味付けをする

例えば、**ケチャップ**で煮ることで野菜のクセを少なくしたり、野菜炒めにカレー粉を振る、野菜スープに粉チーズをかける、卵とじにするなどの工夫だけでもぐっと食べやすくなります。

## 切り方を工夫する

野菜は切り方で味も食感も大きく変わります。**繊維と直角**に切ると水分が出て柔らかい食感になり、味も染みこみやすくなります。逆に**繊維に沿って**切るとシャキシャキとした食感で、野菜の固さを楽しむことができます。また、大根や人参などを**ピーラーで薄く剥く**ようにすると、ひらひらとリボンのようになるので食感が柔らかくなり、見た目も楽しくなります。

## 家族が楽しく食べる様子を見せる

家族の嗜好は子どもの好みに影響します。子どもに嫌いな野菜を無理やり食べさせることは難しいですが、家族が楽しそうに、美味しそうに食べていれば、**自分も食べてみよう！**という気持ちになることがあります。

## 野菜や料理と一緒に作る


野菜の栽培や料理のお手伝いをすることで、食べ物に関心を持ち、**自分で作ったもの**であれば嫌いなものでも食べられることもあります。野菜を水で洗ってもらう、玉ねぎの皮を剥いてもらう、味見をお願いするなどの簡単なお手伝いでも料理に関わることができ、食育に繋がります。


# 野菜の栄養

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。**ビタミン**は野菜を代表する栄養素です。特に緑黄色野菜には、視覚作用や皮膚の粘膜の健康を維持するビタミンA、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える働きのあるビタミンB<sub>2</sub>・C・Eも多く含まれています。また、ミネラルの中でも野菜に多く含まれているのは**カリウム**です。カリウムは体内の余分なナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧の予防や筋肉の収縮を助ける働きもあります。**食物繊維**には血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑える働きのあるものや、腸を刺激して便秘解消に効果のあるものがあります。  
 野菜は低エネルギーでありながらかさが多いため、満腹感を与えてくれますが、反対に熱を加えることでかさが小さくなって食べやすくなります。色々な野菜を色々な調理法で食べることでバランスよく栄養を摂りましょう！

### やさしいかず

おなじやさいの  
そとなかはどれだろう？  
せんでむすんでみよう！

	ア・	①	
	イ・	②	
	ウ・	③	
	エ・	④	





## Cake salé

ケーキ・サレとはフランス語で「塩味のケーキ」という意味です。野菜たっぷりでおやつや朝ごはんにぴったりです！

<p>【生地】（パウンド型1台分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットケーキミックス 200g</li> <li>・牛乳（豆乳） 100ml</li> <li>・卵 1個</li> <li>・マヨネーズ 大さじ2</li> <li>・塩、胡椒 適量</li> <li>・オリーブオイル 大さじ1</li> </ul>	<p>【具材】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ウインナー 6本</li> <li>◆ブロッコリー 1/3株</li> <li>◆ほうれん草 60g</li> <li>◆玉ねぎ 小1個</li> <li>・プチトマト 6個</li> <li>・とろけるチーズ 適量</li> </ul>
--	---

いろんな野菜を入れてみてね！





- ①オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②◆の材料を細かく切り、フライパンで軽く炒める。（玉ねぎがしんなりするくらいまで）
- ③プチトマトは半分に切る。
- ④生地の材料をボールに入れてよく混ぜ、②を混ぜる。
- ⑤パウンド型に④を入れ、上にトマトととろけるチーズをのせる。
- ⑥180℃のオーブンで40分焼き、竹串を刺して生地がくっつかなければ完成！

くいすのこたえ アー②（おくら） イー④（きゃべつ） ウー①（なす） エー③（にんじん）