

給食だより

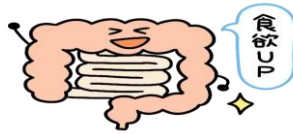
2025年7月 岡部聖母保育園

夏野菜が美味しい季節になりました。野菜は、栄養たっぷりで子どもに食べてほしいものの、苦みやえぐみがあり、また食感や見た目、香り等に抵抗を感じてしまう事もあります。今月は、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。

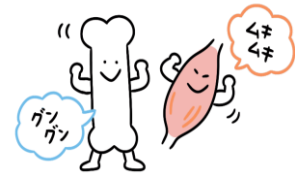
★なぜ野菜は大切？



元気の源！体の調子を整える



お腹すっきり！食欲 up！



成長の味方！骨や筋肉の発達にも役立つ

★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
- ・成長に必要な栄養素が不足する
- ・便秘になりやすくなる
- ・将来的に生活習慣病のリスクが高まる

★美味しく食べるための工夫

◎食卓に積極的に出す…毎日の食事に色々な野菜を取り入れ、新しい味との出会いに繋がります。

◎苦手な野菜もチャレンジ…無理強いせず、食べられたら褒めてあげましょう。

◎野菜についてたくさん話す…野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。

◎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事で、食への関心を高めます。

◎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たり、柔らかく煮たり、汁物に入れる。固くて、土臭さがある根菜は、長時間煮るとほっくりと食べやすくなります。また、子どもの好きな味付けや、食材と組み合わせてみるのもお勧めです。



*****保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？*****



納豆サラダ

<材料：幼児2人分+大人2人分>

- | | |
|----------|--------|
| ・ひきわり納豆 | 2パック |
| ・プロセスチーズ | 18g |
| ・ロースハム | 2枚～ |
| ・胡瓜 | 小1本 |
| ・人参 | 3cm |
| ・酢 | 小さじ2 |
| ・醤油 | 大さじ1/2 |
| ・砂糖 | 大さじ1/2 |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ① 人参、胡瓜は1cmほどの角切りにし、茹でて水気を切る。
- ② ハム、チーズも1cmほどの角切りにする。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 納豆と①②③をボールに入れ、よく混ぜ合わせたら完成です！

みんな大好きなサラダです。
是非作ってみてくださいね。

しょくいくくいず

ねっちゅうしょうに ならないために ただしい
のみものの とりかたは どちらかな？

☆のみかたは？

- ① いちどに たくさん のむ
- ② ときどきに なんかいも のむ



☆なにを のんだら よいかな？

- ① じゅーす
- ② むぎちゃ



☆いつ のむ？

- ① のどが かわいたら のむ
- ② のどが かわくまえに のんでおく



ねっちゅうしょうに ならないように
じょうずに すいぶんを とろうね。
すいみんと しょくじも しっかりとろう！