



門司保育所(みどり園)
2024年8月号



暑い毎日が続いていますが、給食時には笑顔で食事を楽しむ子ども達の元気な姿がみられています。ご家庭でも、夏バテしないために、冷たい物のとりすぎや、食べやすい物ばかりの食事にならないよう気をつけましょう。



8月31日は 野菜を食べよう

成人の目標野菜摂取量は350g。厚生労働省が行った調査によるとその摂取量の平均は288g。摂れていると感じていても、実は意外と野菜が足りていないことが多いようです。

野菜不足になりがちな要因

カゴメが行った野菜摂取量調査から、「野菜不足になりがちな要因」が分かったそうです。

【カゴメHP参照】



要因①

平日朝食の品数

平日朝食の平均品数は2.35皿。ごはんとお汁だけという日も多いのでは？

→汁物にお肉や野菜をたっぷり！具沢山にすると少ない品数でも栄養バランスもぐんとよくなります。また、「野菜が好き」と答えた子どもの多くは朝食に野菜を食べているとの報告もあるそうです。

参考レシピ：夏野菜スープ、肉団子スープ



要因②

栄養バランス意識

栄養バランスをよくする意識をしていますか？

→栄養バランスって難しそう…。

そんな時には**主食・主菜・副菜・汁物**を基本に色々な食材を取り入れてみましょう。

参考レシピ：厚揚げと小松菜の和風炒め、大豆入りキーマカレー



要因③

価格高騰からの野菜回避

気候により価格が変動されやすい野菜。価格が高いと買い控えてしまいます…。

→旬の野菜は比較的価格が安定しています。

また、**安価な時に下ごしらえして冷凍しておく**と調理時短にもつながります。

参考レシピ：牛肉ともやしのナムル、コーンとかにかまのサラダ



要因④

野菜調理の手間

野菜料理は手間がかかるから「嫌だ」と感じていませんか？

→みどり園レシピには、**簡単な野菜レシピ**もたくさんあります！

参考レシピ：中華きゅうり、オクラとトマトのサラダ



要因⑤

野菜嫌い

野菜が嫌いと感じていませんか？

→子どもの場合、「思い込みではっきりした理由がないまま野菜を遠ざけていた」といった場合もあります。八百屋に行って自分で野菜を選んだり、料理のお手伝いをする事で自然と食べられるようになることも。食卓で「**食べたくなるような声かけ**」も大切です。

参考レシピ：ミートスパゲッティ、小松菜とツナの中華和え

参考レシピ

は、サンプルケース横に準備しております。ご自由にお持ちください。

また、夏野菜には切るだけ、茹でるだけで手軽に食べられる野菜も豊富です。様々な種類の野菜の味わい・彩り・食感・調理法などを楽しみましょう。是非、朝ごはんから積極的に野菜を取り入れていきましょう。