



パクパクだより



子どもたちの大好きな水遊びのシーズンとなりました。

いよいよ暑い夏の到来です。よく眠り、朝ごはんをしっかり食べて体調を整え、元気にプール遊びができるように生活リズムを整えましょう。

また、水分補給もこまめにおこなって熱中症にならないように、体調の変化に気をつけてあげてください。



野菜をおいしく食べよう



みなさんは、好き嫌いはありますか。子どもの嫌いなものの代表に、ピーマン、ほうれん草などの野菜があげられます。

その食品のもつ苦味や酸味、特有の香りや食感などを苦手とすることが多いようです。乳幼児は味覚が敏感なうえ、これまでの食経験によって味覚は培われるため、好き嫌いの意見が大きく分かれます。味覚や嗜好はじっくり時間をかけて発達していくものです。色々な食材を経験することの大切さを感じます。色々な食材を食べさせてあげてください。また、大人が食事を「おいしいね!」と食べている様子を子どもに見せるのも大切です。子どもはその様子につられて自分も食べてみようと思ってしまうので、食べられなかったら思いっきりほめてあげて下さい。おいしいね!とみんなで共感しあい、食事を楽しんで食べられるようになるといいですね。野菜嫌いを減らすためには、「おいしい」「楽しい」「食べやすい」をポイントに進めると良いです。参考にしてください。

◆おいしくするポイント◆



●新鮮な野菜を使用する

…鮮度が落ちると見た目も悪くなり、おいしさも半減します。

●野菜の気になる風味を和らげる

…だしを効かせたり、ごま、のり、かつお節などのうまみ食品と組み合わせるとくせのある野菜の風味が和らぎます。

◆楽しくするポイント◆

●子どもと一緒に料理を作る

●家庭菜園で野菜を作る

●盛り付けも工夫する

●楽しい雰囲気でお卓をかこむ



◆食べやすくするポイント◆

●食べやすい大きさに切る

●肉・魚・乳製品などと組み合わせる

…動物性食品と一緒に調理すると味を強く感じず、食べやすくなります。

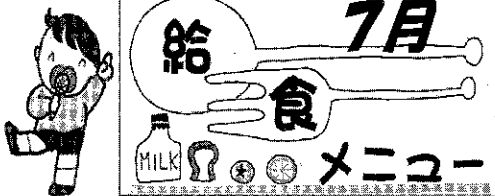
●子どもの好きな料理に使用する

●子どもの好きな味付けにする

…ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップなど

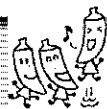


市販の野菜ジュースは手軽に栄養がとれるのが魅力ですが、野菜ジュース＝野菜ではありませんので、ジュースに頼らず野菜をしっかり食べましょう。



材料(4人分)と作り方

納豆	60g
オクラ	100g
えのきだけ	80g
しょうゆ	8g
花かつお	4g



1. オクラは洗った後、塩でもみ茹でる。水にとって色止めする。ザルにあげ、水気をきって小口切りにする。
2. えのきだけは食べやすい長さに切る。根元部分はほくして、茹でてザルにあげて冷ましておく。
3. 材料が冷めたら納豆と混ぜ合わせ、花かつお、しょうゆを加えて味を調える。

♪今回は季節の食材、オクラを使ったレシピの紹介です。

納豆あえは子どもの人気メニューです。そこにネバネバ食材のオクラを合わせ、夏バテに効く献立になっています。ネバネバ成分のムチンは、粘膜を潤し、消化管などの粘膜を保護する働きがあります。胃腸が弱りがちな夏にはうれしい成分ですね。ぜひ作って、味わってみて下さい。

