

# パクパクだより



今年度最後の月となりました。4月と比べると、お子さんは心身ともに大きく成長されたことと思います。さあ、年長の皆さんはいよいよ卒園ですね。保育園での楽しい思い出を胸に元気な小学生になってください。1年間、パクパクだよりを通じて様々な視点から食に関することをお伝えしました。翌月4月からの1年間もおたよりを発行予定です。よろしくお願いします。



## ♪野菜をおいしく食べよう♪



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が、皆さんは野菜を美味しく食べられますか？野菜嫌いの子どもの多くは野菜のもつ苦味や酸味、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。味覚は乳幼児期にその基礎がつけられます。乳幼児期に色々な野菜を体験（食べる）することにより、大人になった時に野菜の美味しさがわかるようになるので、できる限り色々な野菜を体験（食べる）するようにしましょう。また、大人が「おいしいね！」と声をかけながら食べる様子を子どもに見せるのも大切です。子どもは大人の様子を見て模倣するので、大人からの声かけにより子どもが食べた時は、是非ほめてあげてください。また、野菜嫌いをなくすためには「おいしいね！」の声かけ、「楽しい！」と思える雰囲気、「食べやすい」味付けや切り方の3つをポイントに進めてみましょう。

### ◆おいしくするポイント◆



- できるだけ新鮮な野菜を使用する  
…鮮度が落ちると見た目が悪く、おいしさも半減します。
- クセのある野菜の風味を和らげる  
…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、クセのある野菜の味が和らぎます。

### ◆楽しくするポイント◆

- 子どもと一緒に料理を作る
- 家庭で野菜を育てる
- 盛り付けの工夫
- 楽しい雰囲気の食卓
- 「おいしいね！」の声かけ



### ◆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飲むことができ便利ですが、野菜ジュース＝（イコール）野菜ではないので、補助的な食品として考えましょう。



### 材料（4人分）と作り方

納豆	60g
法蓮草	100g
もやし	80g
しょうゆ	8g
花かつお	4g

- 1 ほうれん草ともやしを茹でて水気をしぼり、食べやすい大きさに切っておく。あら熱をとる。
- 2 1が冷めたら、納豆と混ぜ合わせる。
- 3 かつお節、しょうゆを加えて調味する。



納豆を使用した人気メニューの紹介です♪

ネバネバ食材は、栄養的にからだに良い成分がたくさん含まれます。ネバネバ成分のムチンは、消化管などの粘膜を保護する働きがあります。胃腸が弱りがちな時に、ぜひ作って味わってみてください。

