

令和4年度
7月号

食育だより

水巻さくらんぼこども園

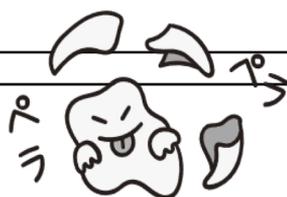
TEL 203-3622

毎月19日は食育の日

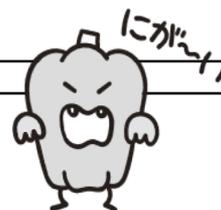


夏本番の暑さが続いていますね

暑い夏こそ旬を迎える夏野菜たち、現代の技術では、年中変わらずに野菜を食べられますが、旬を迎えることが一番のおいしさです。旬のものを食べることで、夏バテ予防にもなります。ですが、こどもたちは野菜が苦手意識を持っていることが多いですね。今回は、こどもが野菜を嫌いな理由についてご紹介いたします。



～理由～



・刺激がある味！

ピーマンの苦味や玉ねぎや大根の辛味などは、体にとって害あるもの…と生まれつきの認識としてあるため、こどもたちは本能的に避けようとしています

・固い歯ごたえ！

レンコンやゴボウなど噛み応えのあるものは噛む力が弱いこどもたちには食べにくいようです

・ペラペラで噛み切りにくい！

レタスやキャベツなどの薄いペラペラした野菜は噛みにくく、すりつぶすのも上手にできません



～調理を工夫してみよう！～



- ・苦味や辛味がある野菜…ピーマンは柔らかく茹でたり、玉ねぎは塩を振ると苦味や辛味が減ります
- ・レンコンやゴボウ…厚みのある切り方（5mm程度）にして、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮る
- ・葉物野菜やキュウリ…茹でたり汁物の具にする、キュウリも一度茹でてからサラダに使用する。
- ・ドレッシングやマヨネーズ…油は野菜をコーティングして苦味や辛味・臭いなどを食べやすくしてくれます
- ・出汁を使う…出汁を効かせた「汁物」の具にするとこどもたちも食べやすいようです さらに、南瓜やさつまいもなどの甘味がある野菜と一緒に入れるとさらに食べやすくなります

