



給食だより

平成29年 5月
栄養士 照屋恵美

子どもの野菜カアッ。ス

幼児期は味覚もかむ力もまだ発達段階。苦味やえぐみのある野菜は苦手です。筋っぽかったり堅かったりと、子どもにはかむのが大変で野菜嫌いはあたり前と考えた方がよいでしょう。

子どもが食べやすい野菜を見つけて調理や、盛り付けを少しだけ工夫してみましょう！

少しの量で OK だから緑黄色野菜で野菜の栄養を効率よくとる。**香りや味にくせがなく食べやすい炎色野菜**で野菜の量を増やしてあげる。と、ちょっとした工夫で野菜を食べてくれるはず！

みそ汁やスープに加えると意外と簡単に量も取れますよ！

子どもの一日の野菜量を知っておきましょう

食べさせたい量は、子どもの両手で量って
緑黄色野菜を1杯、淡色野菜を2杯が目安

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせて150gが、幼児(3~6歳)に一日に食べさせたい量の目安。
子どもの両手1杯分の野菜で約50gと覚えておくと、量らなくてもおおよその量がわかります。



緑黄色野菜1杯(50~60g)

野菜が苦手なら、おはちやなど、子どもの食べやすい野菜を選んで、2~3種類食べると、栄養のバランスがよくなります。

淡色野菜2杯(100~120g)

くせのない野菜が多く、子どもにも食べやすい。いつも野菜には含まれないので、別に70g(じゃがいも小1個)くらい添えて。

シマナー(島菜)



古くから沖縄で親しまれている野菜で、和名(からし菜)の通り独特の辛味が特徴です。辛味がきつい場合は塩漬け(チキナー)や、湯通しすると辛味が和らぎます。お浸しや炒めもの、みそ汁の具として食されて、豊富な栄養価と独特の苦みが食欲をそそります。

おやつの上手な選び方

「乳」「豆類」「くだもの」の3つを積極的に



乳

牛乳

ヨーグルト

チーズ



豆類

きなこ

豆菓子

豆乳



くだもの

バナナ

りんご

キウイ

特に食事では不足しがちなのは、次の3つの食品です。

まずは「乳」。骨や歯の成長のためにカルシウムを必要とする子どもたちは、大人の2倍の量を摂ることが望めます。牛乳ならコップ約2杯ぶんを目安にしてください。

「豆類」は、一般的に現代の食卓にのぼりにくい食品になっているといわれます。豆そのものでなくても、小豆やきなこ、豆乳など、おやつで食べられるものはたくさんありますので、積極的に摂取したいものです。

そして「くだもの」。食事のあとではどうしても少量しかとることができません。

厨房コラム

最近気温と湿度が高くなってきています。高温多湿になると食品や料理の傷みが早くなり、食中毒になる恐れがあります。家庭で調理する場合は、なるべく余らないように食べられる量を作るといいですね。カレーやシチューなどは残りやすいので、余った場合にはしっかりと冷ましてから冷蔵庫保管もコロッケやスープに利用するなど早めに食べるといいですね。

PS.5月といえど熱中症にも気を付けて水分補給しましょうね。