



きゅうしよくだより

平成 28 年5月

かんのん町保育園

野菜をたべよう

新しい環境にも慣れ、給食にも慣れてきた頃でしょうか。保育園の給食は様々な食材を使用し、いろいろな味付けで友だちと食べる楽しさ、おいしさを味わってもらいたいと思います。

平成26年の国民健康・栄養調査の結果では成人1人1日当りの野菜摂取量は平均 292.3g、性別で見ると男性 300.8g、女性 285.0g となっています。この10年間で男女ともに有意な変化は見られないようですが、年齢別にみると野菜の摂取量でもっとも少ないのが20歳代で男性 237.1g、女性 238.0g。最も多い60~69歳代の男性 328.1g、女性 316.6g とは大きな差があります。野菜摂取は心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患による死亡率の低下につながるなどパパ・ママ世代には積極的に食べてほしいものです。厚生労働省が目標とする「成人1人1日あたり 350g 以上」は難しくても毎日少しずつでも野菜を食べることを習慣にすることで、野菜が大好きなこどもになってほしいですね。

切り方で食べやすく

そしゃく機能が発達途中の子どもには食べにくく敬遠されがちな野菜ですが、噛みやすいようにやわらかめにしたり、繊維を断ち切るように切ることで食べやすくなる場合があります。



料理法に変化をつけて

サラダや炒め物になりがちですが、蒸す・煮るなど水分を含むと食べやすくなります。

野菜を食べやすくするひと工夫

旬の味を楽しみましょう!!

人参

一年を通して食卓にのぼる野菜ですが、旬はこの時期と冬です。人参は形も色もいろいろな種類のものがありますが、食べ方もいろいろな種類があります。新鮮なものは生でサラダにしたり、煮物や天ぷらなどの揚げ物にしてもおいしいいただけます。また、おかずやサラダだけではなくスープやお菓子などにもなります。

人参は体内でビタミンAに変わるカロテン、特にβ-カロテンをたくさん含みます。ビタミンAは体の発育、目や皮膚、粘膜などの健康、感染症への抵抗力など健康に欠かせない栄養素です。油に溶けて吸収されやすくなるので炒め物などの調理法で油脂と一緒にするのがおすすめです。

