



や
さい
8月31日は「野菜の日」

夏野菜を食べましょう！



夏は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなどたくさん旬の野菜があります。

夏野菜は、ビタミンやミネラルがたくさん含まれていますので、食べると体の調子を整えるなど良いことがたくさんあります。野菜が苦手な子は、食べるのではなく野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、調理のときに子どもにお手伝いをしてもらったりする経験をすることで、野菜に親しみを感じ、野菜を食べるきっかけ作りができます。ぜひ、この夏は親子で夏野菜を味わってみてください。

野菜のことを知る

野菜の絵本などを
読んで、野菜を知る
ことで、野菜に親し
みを感じます。



夏野菜を育てる

育てたり、収穫を
したりすることで、
食べてみたいと興味
を持ちます。



一緒に調理をする

苦手な野菜が入っ
ても、自分でつくっ
た料理なら食べられ
ることもあります。



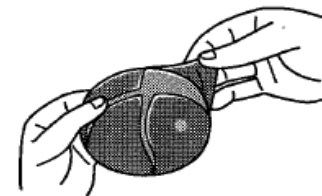
苦手な野菜を食べやすくする工夫

肉などと一緒に調理



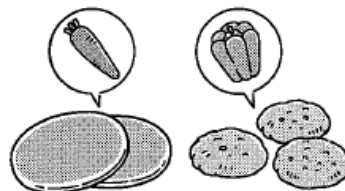
薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりする
と、青臭さや苦味を感じにくくなります。

皮をむいて食べやすく



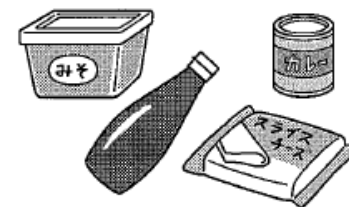
トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、
湯むきをして口当たりをよくします。

細かくして生地に混ぜる



味や香りが強い野菜は、細かくしてパン
ケーキや肉だんごなどに混ぜて焼きます。

子どもの好きな味つけに



みそやケチャップ、カレー粉、チーズなど
で味つけをかえると、食べやすくなります。

夏の水分補給に大切なこと

夏は気温が高く、熱中症や脱水症が心配な季節です。予防する為には、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

喉がかわく前に水分補給をしましょう

水分補給の基本は少量をこまめに飲むことです。喉がかわいた時には、脱水が始まっています。そのため、喉がかわいたと感じる前に飲むことが大切です。

特に子どもの場合は、遊びに夢中になって、喉が渴いたことを忘れてしまいがちです。大人が声をかけて休憩をとりながら、こまめに水分補給をしましょう。



起きたときに



入浴の前後に



遊びの前後に

冷たいものの取り過ぎに気を付けましょう

暑い夏は、冷たい飲み物や食べ物を食べたくなりますが、冷たいものをとりすぎると、水分の取り過ぎとなり、腸の動きが活発になり過ぎてしまうことで、下痢になることがあります。また、冷たくて甘い食べ物や飲み物はむし歯にも繋がります。

暑い夏を元気に過ごすために、冷たいものの取りすぎには注意し、量を決めて食べるようにしましょう。



おすすめ給食レシピ 野菜のごまみそ和え



甘めのたれで野菜がたくさん食べられるメニューです。夏が旬の野菜をぜひおうちでも味わってみてください。



＜材料 4人分＞

じゃがいも	80g
なす	80g
かぼちゃ	100g
鶏もも肉	100g
酒	小さじ1
塩・こしょう	各少々
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜

ピーマン	30g
にんじん	20g

味噌	大さじ1/2 強	} A
砂糖	大さじ1 強	
みりん	小さじ1 強	
酒	小さじ1	

白ごま	5g
-----	----

＜作り方＞

- ① じゃがいも、なす、かぼちゃ、にんじんを厚めのいちよう切りにする。
- ② 鶏肉は小さめの一口大に切って酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ ピーマンは小さめの四角切りにする。
- ④ じゃがいも、なす、かぼちゃを素揚げ、鶏肉は片栗粉をつけて揚げる。
- ⑤ ピーマン、にんじんをゆでる。
- ⑥ A を煮たたせて野菜と鶏肉を入れてからめる。
- ⑦ 最後に白ごまをふり入れる。