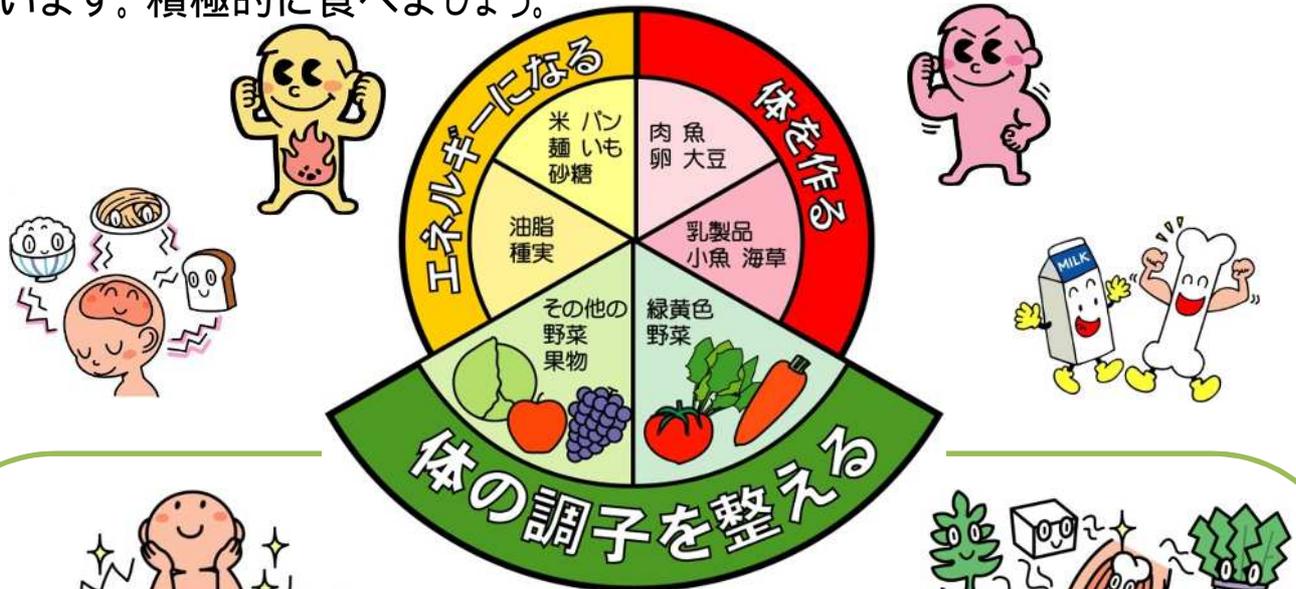


野菜はどうして体にいいの？！

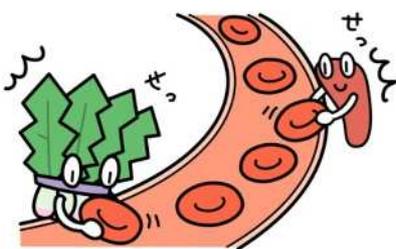
私たちの体は、毎日食べている食べものからできています。

食べものにはいろいろな栄養素が含まれていて、私たちの体の中で大切な働きをしています。含まれる栄養素によって、働きが違うので、いろいろな食べものを組み合わせて食べましょう。

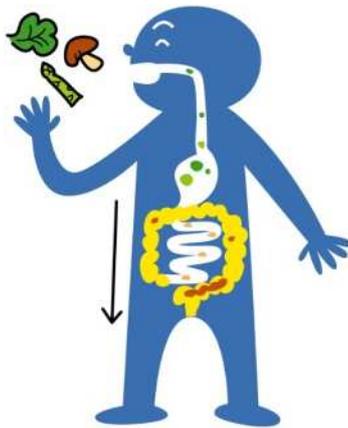
中でも野菜には、ビタミンやミネラル等体の調子を整える栄養素が含まれています。積極的に食べましょう。



ビタミンが目の働きをよくしたり、体の調子を整えたり、はだを丈夫にします。



鉄分が血を元気にして、全身に酸素を運ぶのを助けます。体の発育や脳の働きを助けます。



食物繊維が腸を掃除して悪いものを体の外に出すのを助けます。腸の働きを活発にし、便秘もふせぎます。



カルシウムが骨や歯をつくり丈夫にします。



カリウムが余分なナトリウム（食塩）を体外に出すのを手助けしてくれ、高血圧の予防になります。

1日にとりたい野菜の量



120g



230g



350g

野菜をおいしく食べるための 8つの工夫

<p>1 アクやニオイを取る</p>	<p>「アク」「ニオイ」「辛み」は野菜を食べにくくしている原因の一つです。下ごしらえの時に、水にさらしたり、塩もみにしたり、さっと茹でたりすることで取り除けます。</p> 
<p>2 好きな食材や味付けを使う</p>	<p>子どもの好きなチーズやソーセージを加えたり、カレー味やケチャップ味、マヨネーズ味をつけると食べやすくなります。</p> 
<p>3 食感を利用する</p>	<p>子どもによって好きな食感がさまざまです。「シャキシャキ」「モチモチ」「ホクホク」など食感が変わるように調理方法を変えると食べやすくなります。</p>
<p>4 見た目の抵抗をなくす</p>	<p>型で星形に抜いて見た目をかえたり、細かく刻んでハンバーグやカレーに混ぜ込んだり、ミキサーにかけてスープにしたりすると食べやすくなります。</p> 
<p>5 旬の野菜を使う</p>	<p>旬の野菜は味付けをしなくても美味しく食べられます。春のキャベツ、夏のトマト、秋のさつまいも、冬の大根。いつでも買える野菜ですが、旬のものを選びましょう。</p> 
<p>6 温野菜・野菜スープにする</p>	<p>野菜を煮たり、蒸したりすることで食感が柔らかくなり、甘みが増えて食べやすくなります。また、スープに加えることで、生で食べるよりもたくさんの量を食べられます。</p>
<p>7 野菜に親しむ</p>	<p>自分で育てたり、収穫した野菜は子どもの「食べてみよう」という意欲を高めます。一緒にお買い物に行き、野菜を選んでもらうのもいいですね。</p> 
<p>8 「おいしいね」を共有する</p>	<p>保育園や幼稚園で他のお友達がおいしそうに食べていると一緒に食べられるお子さんがたくさんいます。お家でも家族みんなで「おいしいね」を共有してみてください。</p> 

子どもが喜ぶ夏野菜レシピ

トマトのシロップ漬け



材料(2人分)

ミニトマト	10個
砂糖	大さじ3
レモン汁(あれば)	大さじ1
水	100ml

デザート感覚でペロリと食べられるよ!



作り方

鍋に水と砂糖、レモン汁を入れて煮立て、砂糖を溶かし、余熱を取る

ミニトマトは上を十字に切り、耐熱容器(もしくは鍋)に入れ、上から熱湯をかけ、湯むきする
の水気をきって に入れ、冷蔵庫で冷やす

ピーマンのたまご蒸し

材料(1人分)

ピーマン	1個
卵	½個
マヨネーズ	小さじ1

みどりときいろの色合いがキレイ!
卵とマヨネーズでまろやかな味に変身!



作り方

ピーマンはへたを取り、3等分位の輪切りにする
底をラップでくるみ、マヨネーズを絞り入れ、溶き卵を入れる
電子レンジで40秒加熱する

フライドかぼちゃ



材料(1人分)

かぼちゃ	100g
揚げ油	適量
塩・こしょう	少々



かわいい形でパクパク食べられるよ。
おやつにもどうぞ。
電子レンジで加熱してから型抜きすれば楽ちん

作り方

かぼちゃは種とわたを取り、星形に型抜きする
油を170℃に熱し、かぼちゃを入れ、素揚げにする
油をきり、好みで塩をふる

じゃがいもピザ

材料(4人分)

じゃがいも	2個
塩	1g
玉ねぎ	60g
人参	20g
油	大さじ1

作り方

じゃがいもは皮をむき、細かい千切りにし、洗わずボールに入れ、塩を少々まぶしておく(色止め)
薄切りにした玉ねぎ、千切りにした人参を 油 に混ぜる
フライパンに油を熱し、まとめるように焼く
好みでチーズやケチャップをのせる

千切り野菜のしゃっきりした食感と、チーズとケチャップのピザ風味で食べやすいよ!

