



# 食育だより 5月号

令和6年4月30日  
社会福祉法人国立保育会  
上井草保育園

新年度がスタートし、一か月が経ちました。子どもたちは新しいクラスや園での生活に慣れてきたころではないでしょうか。それと同時に4月の頑張りが疲れとして出てくる頃でもあります。元気な生活に食事は欠かせませんので、食事を毎日三食しっかり食べ、元気に過ごしましょう。

## 野菜を美味しく食べよう！



野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい！」と感ずるためには、小さな頃から食べ慣れることが大切です。人には、身を守る防衛本能から「新しいもの」を避けるという行動が備わっています。離乳食を食べる時期には恐怖心が少なく、いろいろなものを受け入れることができますが、2歳を過ぎると嫌がるようになります。これは、「新奇性恐怖」と呼ばれていて大人の「食わず嫌い」の原因ともいわれています。

野菜には、体の調子を整えるだけでなく、生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもの健康のために、野菜を「おいしい！」と感ずることができる味覚を育てましょう。



## 野菜を好きになる方法



### 1.調理を工夫しましょう

苦味や辛味また特有の風味がある野菜を美味しく食べるために、子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。

■ピーマンが苦くて嫌

■きのこの食感が嫌

■人参の味が嫌



⇒茹でる！



⇒小さく切る！



⇒油で炒める！

### 2.食べる環境を整えましょう

食卓に野菜料理をだして、野菜を身近に感ずることできる食環境をつくることで、野菜に対する肯定感が上がります。

また、一緒に食べる大人が美味しそうに食べる姿を見せることも大切です。

### 5月の献立より

#### さつまいものコロコロサラダ 幼児4人分(大人2人分)

・さつまいも…120g ・きゅうり…40g ・人参…20g  
・酢…小さじ1 ・油…小さじ1 ・三温糖…少々 ・塩…少々

- ① 野菜はすべて1cm角に切り、茹でる。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①と和える。