



令和5年 8月1日
なかよし乳児保育園

8月31日は、野菜の日です。

夏野菜の栽培を通して野菜を身近に感じることで、少しずつ食べられるようになりました。

夏が旬の野菜は、ビタミン・ミネラルたっぷりで食物センイも多く、便通を整え、病気に対する抵抗力がつかます。

夏野菜をおいしく食べて、元気に夏を過ごしましょう。

野菜をおいしく食べる工夫



☆加熱料理で食べやすく

茹でたり、炒めたりすると、量が減りたくさん食べれます。

☆汁物は具たくさんに

みそ汁やスープの野菜はよく食べる子どもが多いです。

☆子どもが好きな味つけに

マヨネーズ・ケチャップ、ドレッシングなど子どもの好きな味つけにしてみましょう。

☆好きなものと組み合わせる

肉やハムで野菜を巻いたり、野菜にチーズをのせてピザ風にしたり工夫してみましょう。

五感で感じましょう

◎五感を刺激すること

→脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します



◎子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが「食」の経験です。

→食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は好奇心旺盛な子どもにとって楽しい経験です。

→大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材の美味しさが感じられるような味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけたいですね。

旬の食材「ナス」

ナスもキュウリと同様にこもった熱をとる働きがあるといわれています。

また、ナスは油との相性が抜群で、紫色をきれいな保ち、油を吸っても脂っこくなりません。強火で短時間の加熱の方が、甘味も残り、色あせも少なくなります。

