

8月	屋 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
18 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	午後3：00 8・9ヶ月頃から 野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃがいも/人参	じゃが芋の味噌汁	じゃがいも/人参	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ナス/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ナス/トマト	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/トマト	
	煮浸し	オクラ	煮浸し	オクラ			
19 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/人参	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/人参	だし汁		
	肉の柔らか煮	へちま/人参/肉	肉の柔らか煮	へちま/人参/肉	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ			
20 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	肉/冬瓜	冬瓜のすまし汁	肉/冬瓜	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
21 木	スバグティの柔らか煮	スバグティ/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	煮浸し	ほうれん草/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/きゅうり/トマト	
			煮浸し	ほうれん草/トマト			
22 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/人参/トマト	
	ひじき煮	ひじき/人参	ひじき煮	ひじき/人参	白身魚ペースト	魚	
23 土	パン（米）粥～パン	パン（米）	パン（米）粥	パン（米）	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋のスープ	じゃがいも/コーン	じゃが芋のスープ	じゃがいも/コーン	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	モーワイ/きゅうり/パプリカ	煮浸し	モーワイ/きゅうり/パプリカ	白身魚ペースト	魚	
25 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁		
	そぼろ煮	肉/人参/オクラ/コーン	そぼろ煮	肉/人参/オクラ/コーン	野菜ペースト	大根/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
26 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	野菜のみそ汁	じゃが芋/人参/レバー	野菜のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	豆腐のそぼろあん	豆腐/肉/玉ねぎ	豆腐のそぼろあん	豆腐/肉/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	もやし/人参/きゅうり	煮浸し	もやし/人参/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
27 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	大根/じゃが芋/人参	じゃが芋の味噌汁	大根/じゃが芋/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/じゃが芋/人参/チンゲン菜	
	煮浸し	チンゲン菜/人参	煮浸し	チンゲン菜/人参	白身魚ペースト	魚	
28 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	だし汁		
	煮物	肉/なす/人参	煮物	肉/なす/人参	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/きゅうり/じゃが芋	
	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり/人参	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり/人参			
29 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	スープ	小松菜/コーン	スープ	小松菜/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参	
30 土	全粥～軟飯	米	全粥～軟飯	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/大根	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/大根	だし汁		
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	野菜ペースト	大根/じゃが芋/玉ねぎ/白菜/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ	豆腐ペースト	豆腐	

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年8月
浦添市こども未来課

8月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
午前のおやつ	8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日♪ 夏が旬の野菜は、生で食べられるものが多く、加熱することによる栄養価の損失が抑えられることが魅力です。 水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！											1	クラッカー	2	豆乳ウエハース
昼食												三色どんぶり きんぴらごぼう シークァーサーゼリー		鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ バナナ	
3時のおやつ												マリービスケット 牛乳		ホットケーキ 牛乳	
午前のおやつ	4	ソフトせんべい	5	棒チーズ	6	豆乳飲料	7	野菜スティック	8	まがりせんべい	9	ひじきスティック			
昼食	ポークカランガ(ケニア) 小松菜のおかかソテー りんごジュース		ごはん 味噌汁(なす豆腐) 鮭の塩こうじ焼き 卵の花サラダ トマト		ごはん みそ汁(じゃが芋わかめ) 豚肉のしょうが焼き 三色ソテー		野菜そば オクラの和え物 ヨーグルト		ごはん 納豆みそ 沖縄風みそ汁 白身魚のカレー天ぷら 春雨の和え物 黄桃		タコライス わかめスープ れんこんサラダ				
3時のおやつ	ビスコ オレンジ 牛乳		ちんぴん 牛乳		シンプルサブレ オレンジ 牛乳		紅芋ねじり棒 牛乳		チョコチップクッキー 牛乳		芋けんぴ 牛乳				
午前のおやつ	11		12	バナナ	13	焼き芋	14	ハーベストセサミ	15	カルシウムウエハースいちご	16	ミレービスケット ノンフライ			
昼食	やま ひ 山の日 		チキンカレー オクラの和え物 豆乳(フルーツ味)		ごはん みそ汁(豆腐) サバのみそ焼き バナナ きゅうりともやしの和え物		ごはん みそ汁(小松菜) ポークビーンズ 白菜の和え物 パイン缶		ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物 黄桃		ツナサンド じゃが芋とコーンのスープ モーウィサラダ				
3時のおやつ			プリン 牛乳		かき揚げ(アーサ) 桑茶		マーマレードケーキ 牛乳		ツナマヨおむすび モーウィの甘酢漬 桑茶		おにぎり(ごまみそ焼き) お茶・麦茶				
午前のおやつ	18	カルシウムせんべい	19	マリービスケット	20	丸ポウロ	21	はちャ棒	22	こごかなせんべい	23	胚芽ビスケット			
昼食	オムライス コーンスープ コールスローサラダ 黄桃		ごはん 中味汁 ヘチマの味噌煮 パパイアの和え物 みかん缶		お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごぼうサラダ すいか		ナポリタン コンソメスープ ポパイサラダ シークァーサーゼリー		ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト		煮込みうどん ブロッコリー土佐和え バナナ ミルク				
3時のおやつ	黒糖蒸パン 牛乳		ゴーヤーチップス りんご 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		アメリカンドック 牛乳		もものタルト バナナ 牛乳		おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶				
午前のおやつ	25	動物ビスケット	26	ヨーグルト	27	焼き芋	28	豆乳ウエハース	29	ぶどうゼリー (Fe)	30	はとむぎおこし			
昼食	もずく丼 みそ汁(大根ねぎ) スティックきゅうり		ごはん レバーのみそ汁 干草焼き もやしのナムル オレンジ		ごはん 豚汁 白身魚の西京焼き チンゲン菜とあげのさっと煮 黄桃		ごはん トマトときのこのスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ パイン缶		夏野菜カレー モーウィのサラダ きになる野菜		麻婆豆腐丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ ヨーグルト				
3時のおやつ	フロランタン 黄桃 牛乳		黒糖くずもち 牛乳		クラッカーサンド(いちご) バナナ 牛乳		チヂミ ジョアブレン		スイートポテト りんご 牛乳		フレンチトースト 豆乳(フルーツ味)				

8月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日♪ 夏が旬の野菜は、生で食べられるものが多く、加熱することによる栄養価の損失が抑えられることが魅力です。 水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！ 								1	クラッカー	2	豆乳ウエハース
昼食									三色どんぶり きんぴらごぼう シークァーサーゼリー		鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ バナナ	
3時のおやつ									マリービスケット 牛乳		ホットケーキ 牛乳	
午前のおやつ	4	ソフトせんべい	5	棒チーズ	6	豆乳飲料	7	野菜スティック	8	まがりせんべい	9	ひじきスティック
昼食	ポークカラंगा（ケニア） 小松菜のおかかソテー りんごジュース		ごはん 味噌汁（なす豆腐） 鮭の塩こうじ焼き 卵の花サラダ トマト		ごはん みそ汁（じゃが芋わかめ） 豚肉のしょうが焼き 三色ソテー		野菜そば オクラの和え物 ヨーグルト		ごはん 納豆みそ 沖縄風みそ汁 白身魚のカレー天ぷら 春雨の和え物 黄桃		タコライス わかめスープ れんこんサラダ	
3時のおやつ	ビスコ オレンジ 牛乳		ちんびん 牛乳		シンプルサブレ オレンジ 牛乳		紅芋ねじり棒 牛乳		チョコチップクッキー 牛乳		芋けんぴ 牛乳	
午前のおやつ	11		12	バナナ	13	焼き芋	14	ハーベストセサミ	15	カルシウムウエハース いちご	16	ミレービスケット ノンフライ
昼食	やま ひ 山の日 		チキンカレー オクラの和え物 豆乳（フルーツ味）		お弁当会		ごはん みそ汁（小松菜） ポークビーンズ 白菜の和え物 パイン缶		ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物 黄桃		ツナサンド じゃが芋とコーンのスープ モーウィサラダ	
3時のおやつ			プリン 牛乳		かき揚げ（アーサ） 桑茶		マーマレードケーキ 牛乳		ツナマヨおむすび モーウィの甘酢漬 桑茶		おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶	
午前のおやつ	18	カルシウムせんべい	19	マリービスケット	20	丸ボウロ	21	はちゃ棒	22	こざかなせんべい	23	胚芽ビスケット
昼食	オムライス コーンスープ コールスローサラダ 黄桃		ごはん 中味汁 ヘチマの味噌煮 パパイアの和え物 みかん缶		お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごぼうサラダ すいか		ナポリタン コンソメスープ ポパイサラダ シークァーサーゼリー		ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト		煮込みうどん ブロッコリー土佐和え バナナ ミルク	
3時のおやつ	黒糖蒸パン 牛乳		ゴーヤーチップス りんご 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		アメリカンドック 牛乳		もものタルト バナナ 牛乳		おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶	
午前のおやつ	25	動物ビスケット	26	ヨーグルト	27	焼き芋	28	豆乳ウエハース	29	ぶどうゼリー（Fe）	30	はとむぎおこし
昼食	もすく丼 みそ汁（大根ねぎ） スティックきゅうり		ごはん レバーのみそ汁 千草焼き もやしのナムル オレンジ		ごはん 豚汁 白身魚の西京焼き チンゲン菜とあげのさっと煮 黄桃		ごはん トマトときのこのスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ パイン缶		夏野菜カレー モーウィのサラダ きになる野菜		麻婆豆腐丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ ヨーグルト	
3時のおやつ	フロランタン 黄桃 牛乳		黒糖くずもち 牛乳		クラッカーサンド（いちご） バナナ 牛乳		チヂミ ジョアプレーン		スイートポテト りんご 牛乳		フレンチトースト 豆乳（フルーツ味）	

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 金	胚芽米、油、砂糖、白煎りごま、ごま油	鶏ひき肉、卵、○加工乳、絹ごし豆腐	ほうれん草、ささがきごぼう、人参、しょうが、かぼちゃパウダー
02 土	胚芽米、○じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○卵、	キャベツ、にんじん、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ、パナナ、しょうが
04 月	胚芽米、油	豚Bロース スライス、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、○オレンジ、コーン缶、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
05 火	胚芽米、○ちんぴんミックス、マヨネーズ、○油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、おから、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	大根、トマト、なす、きゅうり、人参、ねぎ
06 水	◎豆乳飲料(ココア味)、胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、ウインナー、○加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草(冷凍・国産)、○オレンジ、玉ねぎ、コーン缶、パプリカ(赤)、ねぎ、しょうが
07 木	沖縄そば麺(ゆで)、○小麦粉、○紅芋、○三温糖、○無塩バター、○揚げ油、○すりごま(白)	ヨーグルト(ヤクルト)、豚3枚肉(皮なし)、棒かまぼこ(卵なし)、○卵、○加工乳	オクラ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、にんにく
08 金	胚芽米、小麦粉、春雨、油、三温糖、ごま油、新玄、○無塩バター、グラニュー糖	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、卵、スライスハム、○加工乳、シーチキン	大根、きゅうり、山東菜、ねぎ、パセリ
09 土	胚芽米、マヨネーズ、白煎りごま、油、三温糖、すりごま(白)	合びき肉、タコライス用チーズ、シーチキン、○加工乳、カットわかめ	キャベツ、トマト、レタス、れんこん(水煮)スライス、人参、玉ねぎ、きゅうり、にんじん
12 火	胚芽米、○スライスアーモンド、○三温糖、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、豚Bロース スライス、油揚げ、○生クリーム、○加工乳	大根、玉ねぎ、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、コーン缶
13 水	胚芽米、○てんぷら粉、じゃがいも、○揚げ油、グラニュー糖、◎焼き芋	さば(切り身・骨なし)、豆腐、アト(豚うで肉)、◎棒かまぼこ(卵なし)、ちくわ(無卵白)、○卵、○オクラ、○パプリカ(赤)、◎キングフィレ(切り身・骨皮なし)	きゅうり、太もやし、○栗かぼちゃ、小松菜、○玉ねぎ、○人参、ねぎ、パナナ
14 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、三温糖、新玄	グーヤー(豚うで肉)、大豆(ゆで)、竹輪(無卵白)、○卵、○保乳乳(調理用)、○加工乳	玉ねぎ、白菜、トマトジュース、小松菜、人参、○マーマレード、スライスマッシュルーム水煮、ピーマン、水菜
15 金	胚芽米、○胚芽米、春雨、○マヨネーズ、三温糖、揚げ油、○三温糖、小麦粉、油、ごま油、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、鶏もも肉(皮なし)、○シーチキン、スライスハム、焼豆腐、○味のり、シーチキン	冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、○モウイ、人参、ピーマン、干し椎茸
16 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油	牛乳、シーチキン	きゅうり、モウイ、クリームコーン缶、玉ねぎ、コーン缶、パプリカ(赤)、ねぎ
18 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、押麦、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○卵、シーチキン、豆乳(フルーツ味)、○加工乳	玉ねぎ、なす、人参、オクラ、トマト、◎パナナ
19 火	胚芽米、○コーンフレーク(プレーン)、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、油	厚揚げ、豚中味(ボイル)、グーヤー(豚うで肉)、豚Bロース、○加工乳、わかめ(乾)	ヘチマ、○りんご、○ゴーヤー、パパイア(干切り)、切りこんにゃく、きゅうり、人参、にら、干し椎茸
20 水	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白煎りごま、すりごま(白)、新玄、○ホットケーキ粉	合びき肉、かにかまぼこ、ベーコン、保乳乳(調理用)、○牛乳(無産 成分無調整)、プリンスウインナー	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、干切りごぼう、人参、きゅうり、コーン缶、クリンピース(冷凍)
21 木	スバグティ(1.6mm)、○ホットケーキ粉、○揚げ油、マヨネーズ、マーガリン、油、三温糖	○ウインナー、ウインナー、調製豆乳、○保乳乳(調理用)、シーチキン、ベーコン、○卵、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、トマト、キャベツ、コーン缶、エリンギ、人参、トマト水煮缶(カット)、ピーマン
22 金	胚芽米、揚げ油、片栗粉、小麦粉、砂糖、三温糖、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、竹輪(無卵白)、○加工乳	トマト、冬瓜、人参、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、ひじき、干し椎茸、○パナナ
23 土	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、○しらす干し、加工乳、だし用昆布、○焼きのり	白菜、ブロッコリー(冷凍)、人参、しめじ、長ねぎ、パナナ
25 月	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、○牛乳、○加工乳	クリームコーン缶、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、ピーマン
26 火	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○手すく、○タピオカでん粉、ごま油、油、片栗粉、グラニュー糖、新玄	○調製豆乳、卵、鶏ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、シーチキン、○きな粉、○加工乳、◎ヨーグルト60g、豆腐	オレンジ、人参、もやし、いんげん(冷凍)、きゅうり、玉ねぎ、にら、三つ葉
27 水	胚芽米、じゃがいも、砂糖、新玄、◎焼き芋	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、油揚げ、○加工乳	チンゲンサイ、大根、にんじん、えのきだけ、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、○パナナ
28 木	胚芽米、○うす味チヂミ、じゃがいも、◎豆乳ウエハース、揚げ油、片栗粉、押麦、三温糖、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、スライスハム(卵不使用)	れんこん(水煮)スライス、トマト、なす、玉ねぎ、えのきだけ、きゅうり、人参、いんげん(冷凍)、ねぎ
29 金	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、マーガリン(もちきり)、○無塩バター、三温糖、油、新玄、小麦粉	合びき肉、○牛乳、シーチキン、○卵、○加工乳	○りんご、玉ねぎ、栗かぼちゃ、モウイ、ヘチマ、人参、トマト、なす、きゅうり
30 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、○砂糖、三温糖、片栗粉、油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○卵、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト60g、○豆乳(フルーツ味)	玉ねぎ、大根、白菜、人参、長ねぎ、ねぎ、パナナ

給食だより8月号

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかりと食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今回は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？

元気の源

お腹すっきり！食欲アップ！

成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと？

・風邪や病気にかかりやすくなる：ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。

・便秘になりやすくなる：食物繊維は、腸の動きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。

・成長に必要な栄養素が不足する：野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。

・生活習慣病のリスクが高まる：長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

★おうちでできること

1・食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



2・苦手な野菜も一口から

無理強いしせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



3・野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



4・野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



5・調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して（下ゆで・下味など）、食べやすくしましょう。



固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。

