



食育だより

8月31日



野菜の日

厳しい暑さが続くようになりました。

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。
しっかり夏野菜を食べて、体のほてりや渴きをいやししましょう。



野菜をおいしく食べるポイント

◇加熱して食べやすく

ピーマンは繊維に沿って千切りにし、さっとゆでると苦味がやわらぎます。青菜など繊維質で口に残るような野菜は、細かく切ったりやわらかく煮たりすることで食べやすくなります。

◇汁物は具たくさんに

みそ汁やスープなどの野菜はよく食べる子どもが多いようです。

◇子どもの好きな味付けに

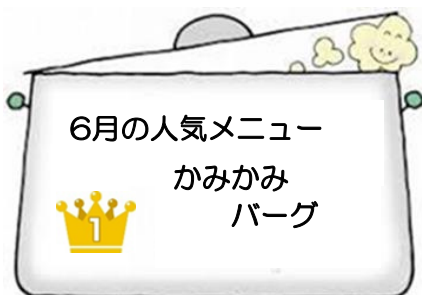
マヨネーズ、カレー粉、ケチャップなど子どもが好む味付けにしてみましょう。

◇好きなものと組み合わせる

肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にするなど子どもが喜ぶ工夫をしてみましょう。

苦手な料理、初めて挑戦する料理は、一口で食べられる量を出してあげましょう。

「がんばって食べたね！」とたくさんほめてあげたり、
大人や子ども達と一緒に「これおいしいね！」と言いながら食べることで、食べる意欲もわいてきます。



ハンバーグにひじきやコーンを入ると噛み応えがアップ！

ソースをかけることで
子どもが食べやすい味になります

かみかみバーグ（4人分）

合びきミンチ	250 g
ほしひじき	4 g
玉ねぎ	100 g
サラダ油	適量
コーン	50 g
しょうゆ	小さじ1
パン粉	大さじ1
塩コショウ	少々
サラダ油	適量

ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ひじきは水で戻しておく。
- ②サラダ油で玉ねぎを炒め冷ましておく。
- ③合ミンチに②、ひじき、コーン、しょうゆ、パン粉、塩コショウを加えよく混ぜ合わせる。
- ④空気を抜きながら形を整え、フライパンに油をひいて焼く。
- ⑤ソースを混ぜ合わせて上にかける。