



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 29 年 11 月号

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能も様々。離乳食から食べられる果物もあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

★苦手な野菜を克服しよう！★

お子さんに苦手な野菜はありませんか。せっかく料理を考えて作ったのに、嫌がって食べてくれないのは、悲しいものです。今回は、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。子どもの将来の健康のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

野菜を食べないと…

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、体内で作ることができず、また、体の機能を維持するために欠かすことができません。

*カゼをひきやすい *骨がもろくなる *便秘になりやすくなる *貧血になりやすくなる

克服するヒント

◆新鮮なものを選ぶ

旬の野菜は、水分が多く、甘みが強くおいしく食べることができます。

◆切り方を変える

固さは、繊維を断つことでやわらかくなります。苦味は、繊維に沿って切ることで軽減されます。

◆好きなものに入れる

苦手なピーマンやトマトをカレーに入れて食べる機会を増やしましょう。

◆食べ慣れた味付けにする

子どもが食べ慣れている味付け、子どもが好きな味付けから挑戦しましょう。

◆褒める

少しでも食べたなら大げさなぐらいに褒めて自信をつけさせましょう。

◆食べている姿を見せる

おいしく食べている姿を見せましょう。大げさなぐらいが効果的です。



～無理して食べさせることは逆効果です！気長に見守りましょう。～

<放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

9月雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。