



- 野菜をたっぷりとる  
成人1日平均 現状値2. 2皿⇒5皿
- 一口30回噛んで食べる 現状値 14%⇒30%

## 保育園で人気の野菜レシピ

### ◆◇れんこんサラダ◇◆

(子ども6人分)

れんこん	200g
きゅうり	1本(100g)
にんじん	40g
ちりめんじゃこ	7g
白ごま	10g
薄口しょうゆ	小さじ2
マヨネーズ	30g

- ①れんこん、にんじんはいちょう切りにし、歯ごたえが残る程度に茹でる。水にさらしてザルに上げて水気をきる。
- ②きゅうりは板ずり(塩を振ってまな板の上でゴリゴリ転がす)をして、輪切りの薄切りにする。湯通して水にさらし、ざるに上げて水気をきる。
- ③ちりめんじゃこ、白ごまを炒る。
- ④薄口しょうゆとマヨネーズを合わせた中に①～③を入れて和える。

### ◆◇根菜チップ◇◆

れんこん	適量
さつま芋	適量
揚げ油	適量

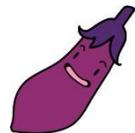
- ①れんこん、さつま芋を半月に薄くスライスする。(水につけない)
- ②揚げ油は強火にして①をカラッと揚げる。
- ③少し焦げ目がつく程度、しっかりと揚げてバットに広げて油をきる。

※裏面もご覧ください。

〈レシピの提供〉山口県保育協会柳井支部給食部会



# 野菜嫌いをなくそう



野菜は「苦い・まずい・固い」などのマイナスイメージを持っていませんか？野菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれていて、からだの調子を整える働きがあります。みずみずしく新鮮な野菜のおいしさを知り、好き嫌いせず元気な毎日を過ごしましょう。

## 見た目をアレンジ

型抜きや包丁で好きな形に切って、見た目を楽しく、可愛くすると、美味しく感じられるかもしれません。

- 固い野菜は茹でて型抜き
- 盛り付けも可愛く
- 子どもと一緒にすると効果的

## 小さく刻み、分らないように

触感が苦手な野菜は、小さく刻んだり、すりおろして、慣れてきたら少しずつ大きくしましょう。

- カレー、シチュー、ポタージュスープ、野菜ジュース、クッキーやケーキの生地に

## 味付けにアクセントを

マヨネーズやケチャップなどの調味料やカレー粉などの香辛料、ごまなどを加えてアレンジしましょう。



## 野菜料理に旨味をプラス

- 煮物には、昆布、かつお節、煮干しなどのだしを利用
- 肉、ハム、ツナ缶、チーズなどたんぱく質の多い食材と一緒に調理するとおいしい野菜料理ができます

## 極端な野菜嫌いには少しずつ

苦手な野菜はまずはにおいに慣れること、少量からステップアップしましょう。

- 野菜と一緒に炒めた肉から
- 好きなものと交互に食べて
- 1さじから少しずつ
- 食べたらずよく褒めて

## 野菜に親しみを持とう

- 買い物では食材選びと一緒に
- プランターなどで、種まきから収穫まで自分で育てる「旬」を感じられます。
- 親子で料理をする食べ物の大切さや包丁などの扱い方も覚えられます。