

食育だより

令和8年7月
京丹後市 こと未来課

★ 夏野菜を食べよう ★

夏野菜の美味しい季節です。しかし、子どもはその味や食感、色などを苦手だと感じることも多いですね。実は、子どもの野菜嫌いは「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、色々な経験を通して、少しずつ野菜と仲良くなり、夏野菜パワーで元気に過ごしましょう。

★ 夏野菜パワー

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分で、栄養がいっぱい！

○ ビタミンA・C・E

ピーマン、かぼちゃ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富

○ 赤いパワー「リコピン」

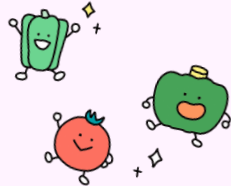
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守ります

○ 緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるもの。これらの野菜はビタミンCを豊富に含み、鉄の吸収をよくするため、貧血を予防します

○ 水分補給も野菜から

きゅうりやナスは約90%以上が水分で、カリウムも含むため、体にこもった熱を逃がし体温を下げます



★ 「食べてみよう」を育む心理作戦

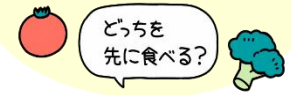
● 「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。



● 「どちらにする？」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どちらを先に食べる？」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



● お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量」から盛り付け、「食べられた！」という自信を積み重ねましょう。



● 「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクツと食べられることがあります。



★ 食べやすい調理の工夫

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがしい」「かたい」「皮がのこる」を解消！

👉ピーマンは繊維に沿って切ると苦味が出にくい



👉トマトの皮は湯むきすると皮が口に残らず食べやすい

👉たまねぎは繊維を断つと柔らかくなる



👉いんげんは新鮮なうちに調理すると、表面が硬くならず食べやすい

献立紹介

夏野菜カレー (大人2人、子ども2人分)

7/13

豚肉	150g	カレー粉	①1
にんにく	少々	A ケチャップ	①1強
しょうが	少々	ソース	①1
玉ねぎ	180g	しょうゆ	②2
じゃがいも	150g	米粉	①1①1
なす	150g	コーンスターチ	①1①1
かぼちゃ	150g		
にんじん	60g		
ピーマン	50g		
油	①1.5		
水	660cc		
鶏がらスープの素	①1		



- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油をひき、一口大に切った豚肉とみじん切りにしたにんにくとしょうがを炒める。
- ②に野菜を加えて炒め、水と鶏がらスープの素を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- Aの調味料を加えて味をととのえ、最後に水溶き米粉とコーンスターチでとろみをつける。

(子ども1人分：136kcal)

7/17

オクラのかつお和え (大人2人、子ども2人分)

オクラ	90g
きゅうり	180g
にんじん	30g
ツナ缶	30g
かつお節	3g
しょうゆ	①1/2

- オクラは茹でてから輪切りにする。
- きゅうりは輪切りにし、さっと湯通しして水にさらし水気を絞る。
- にんじんは細切りにし、茹でる。
- 全ての材料を調味料で和える。

(子ども1人分：31kcal)

7/21

とうもろこしご飯 (米3合)

- 米3合を洗い、ふつうの水加減をする。
 - コーン(120g)と食塩2.5gを①に入れて炊飯する。
- (子ども1人分(米50g)：176kcal)

※ コーンは生、冷凍、缶詰のいずれでもよい。

給食では間食で、おにぎりにして提供します