

木谷保育所  
令和7年10月

今年の夏は暑かったですね。保育所の畑では夏野菜をたくさん収穫することができました。給食で提供し、たくさん食べることができました。自然の恵みに感謝です。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！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？

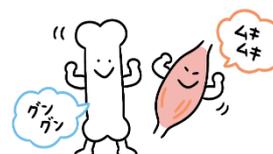
元気の源



お腹すっきり！食欲アップ！



成長の味方



## ☆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とりいれましょう。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

無理強いせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声を掛け、食べられたらほめてあげましょう。

### 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

子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせておいしく食べましょう。

## ☆野菜を使った簡単レシピ



【おこのみやき】 豆腐や米粉、キャベツを使ったおやつです（9月のおやつで提供しました）

材料名	大人2人+幼児2人分	
	分量	目安量
絹ごし豆腐	60 g	
米粉、	60 g	
キャベツ	80 g	
ねぎ	30 g	
卵	50 g	1個
ツナ油漬け	40 g	
煮干し粉	3 g	
油	3 g	
しょうゆ	10 g	
青のり	少々	

### 作り方・ポイント

- ① 豆腐、煮干し粉、卵、米粉を入れよくこねる。
- ② ①にキャベツとねぎとツナ缶を加え、更によく混ぜる。
- ③ ホットプレートで焼く（オーブンでも可能）
- ④ 盛り付け後、青のりをトッピングする。

※味が薄い場合はしょうゆで調整してください。

