



みつめよう!! 子どもと食事



2024年7月号

今が旬!

夏野菜を食べましょう!

これから夏本番を迎えます。夏の野菜にはピーマンやトマト、なす、きゅうり、オクラ、枝豆、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

❖ 夏野菜のよいところ ❖



夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコピンが、なすにはナスニンなど体によい成分が多く含まれています。

野菜を食べやすくするポイント💡

細かくして生地に混ぜる

味や香りが強い野菜は細かくしてパンケーキや肉団子に混ぜます。



子どもの好きな味付けに

味噌やケチャップ、カレー粉、チーズなどで味付けを変えると食べやすくなります。



肉などと一緒に調理

薄切り肉で巻いたり、ピーマンなどは肉詰めにしたりと、青臭さや苦味を感じにくくなります。



皮をむいて食べやすく

トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをして口当たりをよくします。

