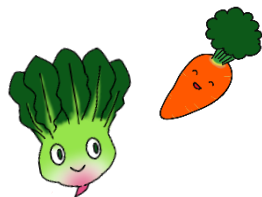




野菜を食べよう！



8月31日は「やさい（8・3・1）の日」です。

野菜にはおなかの調子を整える食物繊維や、免疫力を高めるビタミンが豊富です。

特に夏野菜は水分も多く含まれるため、暑さで疲れやすいこの季節こそ、しっかり取り入れたい食材です。

野菜が苦手な子へのアプローチ

簡単なお手伝いをする

- 1 →とうもろこしの皮むきやレタスをちぎる、盛り付けなどできそうなことから始めてみましょう。
自分で関わることで、「食べてみよう」という気持ちにつながることもあります。

育てる・観察する

- 2 →野菜が育つ様子を見ることで、その野菜への興味や食べものを大切にする気持ちを育てるきっかけになります。

いっしょに買い物に行って食材を選ぶ

- 3 →自分で選ぶことで、色や形の違いに気づくことができ、食卓でも関心を持ちやすくなります。

絵本や図鑑をいっしょに見る

- 4 →野菜の名前や特徴を楽しく知ることができ、実際の野菜にも興味を持ちやすくなります。



夏野菜レシピ：夏野菜の炒め煮

出典：日野市立保育園給食クックパッド公式キッチン



材料（幼児5人分）

オリーブ油 10g（小さじ2強）
にんにく 2.5g
ベーコン 25g
豚肉 100g
玉ねぎ 100g（約1/2個）
にんじん 50g（約小1/3本）
ピーマン 25g（約1個）
トマト 150g（約小1個）
なす 100g（約小1本）
かぼちゃ 200g（約小1/4個）



調味料

赤ワイン 10g（小さじ2）
ケチャップ 30g（大さじ2）
塩1g（ひとつまみ程度）
しょうゆ 5g（小さじ1弱）

ご飯にも、パンにも合います。

ズッキーニやコーン、パプリカ、セロリ等を加えても◎
トマトはカットトマト缶で代用できます。

作り方

- ① ベーコンは千切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは色紙に切る。
- ④ トマトは、皮を湯むきしてヘタを取り、角切りにする。
- ⑤ なす、かぼちゃは皮を縞目にむき、2cm位の角切りにする。
- ⑥ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りを出す。
- ⑦ ①の豚肉、ベーコン、③の玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑧ 残りの野菜と調味料を入れ、フタをし、野菜から出る汁で煮る。
（水分が出ず焦げそうであれば、1/2カップ程度の水を入れる。）
- ⑨ カボチャがやわらかくなったら出来上がり！

レシピはこちらからも
ご覧いただけます