



## 絵本で野菜に親しもう

8月31日は『8（や）3（さ）1（い）』とかけて『野菜の日』です。野菜が苦手なお子さんのために、細かく刻んで料理に入れるなどの工夫をしているご家庭も多いのではないのでしょうか。絵本やままごと遊びを通して野菜に親しんだり、調理される前の食材を実際に触れるなどの体験をすることで、苦手な克服に一步近づけることがあります。食事の時間以外で、食べ物に触れてみませんか？

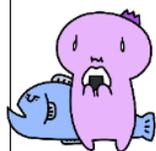
### 野菜が出てくる本



#### ころころくるりん

作・絵：長野ヒデ子 出版社：教育画劇

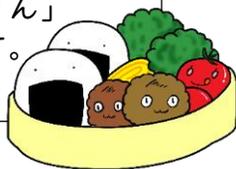
##### 1歳頃から



卵は卵焼きに、りんごはうさぎりんごに、食材が可愛らしく変身していきます。どんなお弁当ができてあがるのでしょうか。

\*\*\*\*\*

いろいろな食材がキャラクターのように描かれています。「ころころ」「くるりん」などのリズムカルな音が特徴的です。



#### やさいのがっこう いちごちゃんはやさいなのか？



作：なかやみわ 出版社：白泉社

##### 3歳頃から

『やさいのがっこう』シリーズの第5弾。自分を「果物」だと思っているいちごちゃんが戸惑いながらも「やさいのがっこう」に通い始めるところから物語は始まります。

\*\*\*\*\*

おいしく食べてもらうために頑張る食材たちが可愛らしい絵本です。野菜と果物の違いが分かり、食育にも役立ちます。

#### どうして野菜を食べなきゃいけないの？

監修：川端輝江 絵：せのおしんや  
出版社：新星出版社

##### 親子で楽しもう

「どうして野菜を食べなきゃいけないの？」の疑問が解決できる本です。魚や乳製品などの食材も載っています。「食べたものは体のどこにいくのか」「どうやって栄養になるのか」なども可愛いイラストとともに説明されています。

\*\*\*\*\*

対象年齢は小学2～3年生ですが、食べ物がキャラクターのように描かれているので、なじみやすく、大人が読んでも面白い内容です。



#### 保護者の方向け

##### 食べない子が変わる魔法の言葉

著者：山口健太 出版社：辰巳出版

「食べられない子」がコミュニケーションの工夫で「楽しく食べられる子」になるためのヒントになる本です。子どもが「食べない」理由やそれに対する対応の仕方、子どもにかけられる言葉が分かりやすく書かれています。

\*\*\*\*\*

お子さんの小食や偏食に悩む大人の心が楽になるような内容です。



できるかな？

## 子どもと一緒にやってみよう！

料理を通して食材に触れることで、「食べたい」という気持ちを育てましょう。

火を使う時はやけどに  
気を付けようね！

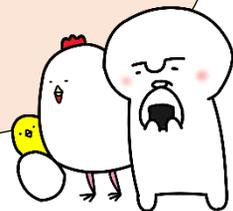
### サラダを作るとき…

- きゅうりをめん棒でたたく
- ミニトマトのヘタをとる
- レタスの葉をちぎる
- ドレッシングの材料を空き瓶に入れて、振りながら混ぜる
- 食材とドレッシングを和える



### おにぎりをにぎるとき…

- ラップの上に冷ましたごはんをのせ、それを丸める
- のりを好きな形にちぎってはりつける



### 食材を焼くとき…

- 卵が固まっていく、肉の色が変わるなどの食材の変化を見る。



### その他

- ピザの生地をこねる  
など

### 最後に…

一緒に作るのは休みの日など、大人が時間と気持ちに余裕があるときで大丈夫です。  
子どもの「やりたい」気持ちを大切に、少しでもできたら、たくさんほめてあげましょう。

参考文献：ママといっしょに作ろう！親子クッキング（著者：藤井恵 出版社：主婦の友社）

## 今月のレシピ

### レンジで卵焼き

#### <材料と分量> (2人分)

卵	2個
マヨネーズ	小さじ1
みりん	小さじ1
ミニトマト	2個
ズッキーニ	10g

#### <作り方>

- ① 耐熱容器（400ml程度の保存容器など）の底に大きめにラップを敷き、卵とマヨネーズ、みりんを入れて混ぜる。
- ② 4等分にしたミニトマトと3～5mm角に切ったズッキーニを①に加えて、軽く混ぜる。
- ③ 耐熱容器にラップをふんわりとかぶせ、600Wのレンジで1分30秒加熱する。（半熟の部分があれば、10秒ずつ追加で加熱する。）
- ④ ふきんの上にラップごと中身を取り出す。それを半分に折りたたみ、ふきんで棒状に形を整える。  
※熱いので、やけどに注意してください。  
お子さんには混ぜる工程（①②）を手伝ってもらいましょう。
- ⑤ 粗熱がとれたら食べやすい大きさにカットする。

旬の野菜は栄養価が高いです。夏が旬の野菜は、脱水症状や紫外線によるダメージなどから体を守ってくれます。暑い夏を元気に乗り切るために、トマトやキュウリなどの夏野菜を食卓に取り入れましょう。

栄養士①

