



## 給食だより

～野菜をたっぷり食べよう～

夏本番です。たくさん運動し、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どもに、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節ですから、興味・関心をもたせながら、たくさん体験をさせて、楽しい夏にしてください。

それにしても、最近の暑さは油断できません。熱中症にならないように、水分補給、休養、栄養などをしっかり取って、体調管理に気をつけて、健康で楽しい夏をお過ごしください。

**今月は北九州市で「野菜をたっぷり食べよう」という取り組みが行われています。ぜひ、栄養面での参考にされてください。**

### ◆ゆで野菜を食べよう◆

野菜は加熱することで、ずっと食べやすく、美味しくなります。「野菜嫌い」は食べず嫌いであることが多いです。

「ゆでる」ことで食べる時の抵抗を減らし、いろいろな野菜の「おいしさ」を少しずつ知らせてていきましょう。



### ◆ゆで野菜のごこがいい！

#### ●体を冷やさない

加熱調理をしたものは体を冷やしにくい働きがあります。

#### ●食べやすくなる

加熱すると、アクが抜けたり、甘味が増したりしておいしくなります。

#### ●消化されやすい

加熱すると纖維が細かくなっている酵素の働きが進むので、生野菜より消化吸収がされやすくなります。

#### ●たくさん食べられる

生の状態では量が多くて食べきれなくても、ゆでるとかさが減るのでたくさん食べることができます。



### ◆野菜大好きになろう◆

「苦手な野菜を食べることができた！」というのは子どもにとって大きな自信になります。少しでも食べることができたら、子どもをほめてあげましょう。子どもにとって安心感や喜びになります。野菜嫌いの克服は、心の成長にも大きなきっかけになります。

一緒に買い物に行っていろいろな野菜があることを知ったり、自分で切ることにチャレンジしたり、家庭菜園で育てて収穫して食べる体験をしたりするなども良いです。



(蒲原)