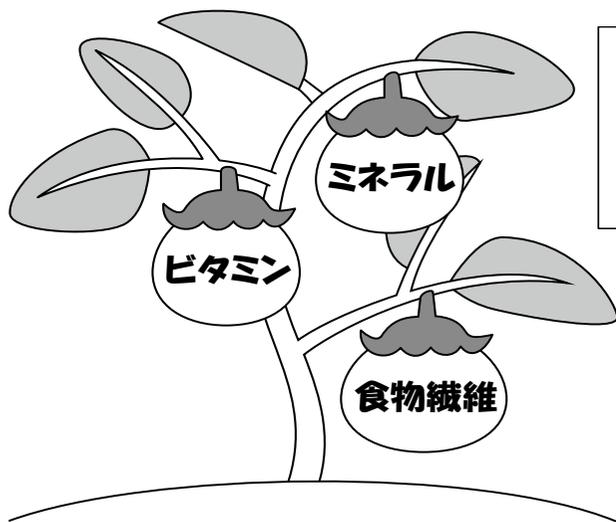


わんぱくだより² 月号

野菜の働き

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。食卓に欠かすことのできない野菜ですが、食べることで野菜の中のビタミン・ミネラルなどが体内で働き、元気で健康に過ごすことを助けてくれます。毎日の食事でいろんな野菜をたくさん食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



野菜の働き

身体の機能を維持します



身体の調子を整えます



免疫力を高めます



筋力や皮膚を強くします



腸内環境を整えます



●冬の野菜●□

野菜は季節を告げる食材とも言われます。冬の代表的な野菜は以下のとおりです。



だいこん



かぶ



白菜



ごぼう



ほうれんそう



こまつな



にら



水菜



れんこん



ねぎ



注目

冬の野菜の中で根を食べる根菜(だいこんやかぶ、ごぼうなど)は身体を温めてくれる働きがあり、寒い季節に積極的に食べたい野菜です。

★野菜を食べやすくする工夫★

野菜がもつ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べることを拒む場合があります。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。少しの工夫で、苦味や辛味を感じにくくなりおいしく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やして食経験を積んでいきましょう。

① よく茹でてから調理する



② 油で揚げる



③ だしを効かせる



④ うまみのある食品(肉、魚介類、ツナ、貝柱など)と組み合わせて調理する



⑤ 塩でもみさつと洗ってから調理する



⑥ しょうゆやごまなどで、香ばしい香りをつける



苦味などのほかに、硬い野菜や葉野菜のように薄すぎて噛み切れないために食べられず、その野菜が嫌いになることもあります。切り方なども工夫しましょう。大人が見本をみせながら一緒に楽しい食経験を重ね、食べ慣れさせることで次第においしく食べられるようになっていきます。見守っていきましょう。

