

2025年 8月



涌谷保育園

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今回は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？

元気の源



お腹すっきり！
食欲アップ！



成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと？

・風邪や病気にかかりやすくなる

ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。

・便秘になりやすくなる

食物繊維は、腸の動きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながる場合があります。

・成長に必要な栄養素が不足する

野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。

・生活習慣病のリスクが高まる

長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

★園での工夫

1・旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。喫食時には、旬を意識して味わうことを心がけています。



3・見た目への配慮

彩り豊かに盛り付けたり、型抜きをするなど、野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。



★おうちでできること

1・食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



2・調理の工夫

ゆでる、炒める、煮るだけでなく、蒸したり、和えたり、様々な調理法で野菜のおいしさを引き出します。



4・食育活動

栽培体験などで野菜に触れる機会を設けたり、野菜が登場する絵本などで、野菜への興味関心を高めています。



2・苦手な野菜も一口から

無理強いせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



3・野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話することで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



4・野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



5・調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁もに入れるなどしましょう。



固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して（下ゆで・下味など）、食べやすくしましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。



★完全給食の日

麺の日：8月6日（水）

完全給食の日：8月13日（水）・14日（木）・15日（金）

お誕生会：8月22日（金）

お誕生月のお子さんの保護者を対象に給食試食会を開催しています。

ぜひご参加ください！申込みは担任まで！【大人の配膳量：一食300円】

★お弁当の日：8月16日（土）

★毎月19日は涌谷町「食育の日」

★さくら・きく・ゆり組が《体重測定100日チャレンジ》に挑戦しています！

10月8日（水）までの100日間、体重測定（記録）を頑張りましょう！

60日以上体重の記録をすると、むすび丸グッズ等のプレゼントがもらえます！

※7月分の記録は8月8日（金）までに、担任に提出をしてください！

★さくら・きく・ゆり組が《健康なからだづくりセミナー》を受講します！

8月5日（火）に《体重測定100日チャレンジ》の一環で、（株）マルシンク櫻井佳子氏を講師に招き《バランスや柔軟性を高める運動》について楽しく学びます！



☆7月の行事食の紹介☆

《お誕生会》

《昼食》 お星さまのタコライス
春雨サラダ・コーン入りクリームスープ
スイカ

《おやつ》 麦茶・キラキラゼリー



《麺の日》

《昼食》 和風スパゲティ
キュウリとささみの胡麻サラダ
麦茶・ミニゼリー

《おやつ》 牛乳・きなこトースト

