

2026年 7月



涌谷保育園

夏野菜のパワーを味方にしよう！

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

★体の内側から守る！ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

・赤いパワー「リコピン」

トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

・緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

・水分補給も野菜から

キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。



★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

・切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン（縦切り）
 繊維に沿って切ると苦味が出にくい

にんじん（半月切り）
 繊維が短くなるため、加熱したときに火が通りやすく、お口の中でホロリと崩れる柔らかさになる。

・なすは「油」でコーティング

スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「ペー」と出すのを防げます。

・いんげんは「新鮮なうち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さに切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

★食べれた！を育む、心理学のヒント

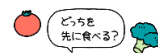
「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。



「どちらにする？」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「トマトとブロッコリー、どちらを先に食べる？」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクッと食べてくれることがあります。



★今日からできる！年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3～4歳児	・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ
5～6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔らかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

☆野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな？

野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。スーパーで並んでいる姿とは違う「生命力」をお話ししてみてくださいね。



なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色？

なす：紫色のきれいな花が咲きます。

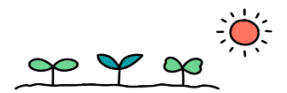
ピーマン・トマト：白や黄色の小さな花が咲きます。



野菜は土の中で育つ？地上で育つ？

オクラ・ピーマン：空に向かって育ちます。

にんじん・じゃがいも：土の中でひっそり育ちます。



★完全給食の日

お誕生会：7月7日（火）

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。

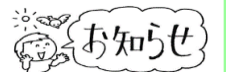
ぜひご参加ください！申込みは担任まで！【大人の配膳量：一食300円】

麺の日：7月23日（木）

★きく・ゆり組クッキング：7月31日（金）【シュワシュワ・フルーツポンチを作ろう】

包丁を使ってフルーツをカットし、サイダーがシュワシュワッと噴き出す不思議な仕掛けを楽しむ、夏にピッタリなフルーツポンチを作ります！

★毎月19日は涌谷町「食育の日」



☆6月の行事食の紹介☆

【お誕生会】

《昼食》 鮭のちらし寿司
鶏肉のカレー風味焼き・ブロッコリーのソテー
すまし汁・メロン

《おやつ》 麦茶・あじさいゼリー



【麺の日】

《昼食》 ジャージャーうどん
野菜スティック
麦茶・ミニゼリー

《おやつ》 牛乳・麩のラスク

