

栄養だより

令和2年度「食べよう野菜350運動」強化月間号
中央区福祉保健部子育て支援課

9月は「食生活改善普及運動」月間です。

国は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「食生活改善普及運動」を実施します。今年度は「野菜摂取量の増加」を課題のひとつに挙げて、「毎日プラス1皿の野菜」を目標に取り組みます。中央区でも、9月を健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進する「食べよう野菜350運動」の強化月間と位置づけ、保健所・保健センター・小中学校・保育所・こども園が中央区食育野菜キャラクターを活用した取組を行います。野菜の1日の望ましい摂取量等を理解し、毎日の食生活に野菜料理を取り入れてみませんか。



サン・ゴー・マル

「食べよう野菜350運動」とは？

健康の維持・増進のために成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを推進する「中央区健康・食育プラン2013」における取組です。

【子ども1日あたりの野菜目安量】

- ▶ 3・4・5歳児 約250g(野菜料理1皿50gを5皿)
- ▶ 1・2歳児 約180~200g



野菜好き？苦手？ 困った時のヒント集

苦手な野菜…どうやって料理するの？

苦手な理由を聞いたり、想像してみましよう。例えば、ナスは、皮のキュッキュとした食感がイヤ。トマトは酸っぱいのがイヤ、ピーマンは苦い…、などそれぞれのポイントがあるようです。イヤなところを少しでも軽減できるような料理法や味付けにしてみるというのも良いかもしれません。裏面レシピの「ポイント」を参考にしてください。



「ひとくち」だけ食べてみよう！って 意味あるの？



保育園で、子どもたちが「これイヤ」となってしまった時保育士は、苦手な気持ちを受け止めたうえで「ひとくちだけ食べてみようか」と促すことがあります。ひとくち食べられた時には「すごいね！」「がんばったね！」と伝えることによって「褒められて嬉しかった」「食べてみたらそれほど苦手ではなかった」との成功体験を積み重ねていきます。

また、苦手なものを少しでも頑張ってみるという体験は、食べ物だけでなく、「苦手なこと」に対して、克服してみようという気持ちの育ちにもつながります。

無理強いではなく、「ちょっと頑張ってみよう」の気持ちが育ってくれるのを待ちましよう♪

中央区食育野菜キャラクター



トマトサン・ピーマンゴー・にんじんマル

中央区食育野菜キャラクターは、毎日350g以上の野菜を食べることの重要性を呼びかけて、区民の皆さんの健康づくりを応援するキャラクターです。保育園の食育にも登場する人気者です！



すぐ実践!! かんたん野菜レシピ

このレシピは、区立保育園で提供している給食メニューから、家庭でも作りやすい分量に直したものです。使用する野菜は、他の野菜にかえてアレンジしてもおいしくいただけます。

根菜チーズごはん ~ 根菜とチーズの組合せが合うごはんです。~

[材料 4人分]

米	2合 (300g)	
しょうゆ	大さじ1 (18g)	
れんこん	1/3本 (80g)	} 全て7~8mm 角切り
にんじん	1/2本 (80g)	
大根	幅3cm分 (80g)	
ベーコン	3枚 (50g)	
ピザ用チーズ	20g	

※とろけるスライスチーズなら1枚程度でOK!

[作り方]

- ① 米はとぎ、炊飯器に入れ、しょうゆを入れたら2合の目盛まで水を入れる。
- ② 角切りにした根菜・ベーコンを入れ、混ぜないで炊く。
- ③ 炊けたらチーズを入れ2~3分蒸らし、全体をよく混ぜる。

ポイント

野菜のおかずは苦手でも炊き込みごはんは食べられる子が多いです。また、ベーコンやチーズの香りと旨味で人気のごはんです。

トマトスープ ~ 野菜たっぷりのスープです。朝食にもおすすめ! ~

[材料 作りやすい分量※約8杯分出来上がります]

油	大さじ1 (12g)	
鶏ひき肉	100g	
たまねぎ	中1個 (200g)	} 全て1cm 角切り
にんじん	1/2本 (80g)	
キャベツ	2~3枚 (150g)	
水	3カップ (600cc)	
コンソメ	1個 (5g)	
カットトマト缶	1缶 (400g)	

※大豆水煮やマカロニを加えると、ボリュームのあるスープになります。

[作り方]

- ① 油で鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・キャベツを炒め、水・コンソメを加えて煮る(約10~15分)

ポイント

野菜が苦手な場合は、トマト缶を入れる前に具材をやわらかくなるまで煮ておきましょう。(トマト缶を入れてからは、煮えにくくなります)

- ② カットトマト缶を加えてさらに煮込む(約5~10分)

ポイント

トマトの酸味が苦手な場合は煮込む時に砂糖を小さじ1程度加えて煮込むと、まろやかに仕上がります。

なすみそ炒め ~ 甘辛の味付けで、ごはんにも合います♪ ~

[材料 4人分]

油	大さじ1 (12g)	
なす	2本 (180g)	
みそ	大さじ1 (18g)	} A よく混ぜ 合わせる
砂糖	大さじ1 (9g)	
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)	
水	大さじ3 (45cc)	
煎りごま	大さじ1 (9g)	

※ピーマンやパプリカを加えると彩りよく仕上がります。

[作り方]

- ① なすは1cm幅のいちょう切りにし、5分程水にさらして、ザルにあげる。

ポイント

なすが苦手な場合は5mm以下の薄切りにすると、皮も食べやすくなります。

- ② フライパンに油を熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。

- ③ Aの合わせ調味料を加え、味がしみるまで、炒め煮にする。

ポイント

アルミホイル等で落とし蓋をするとしんなりして味がしみこみます。

- ④ 煎りごまを加え、香り良く仕上げる。

