



令和 8 年
(2026年)



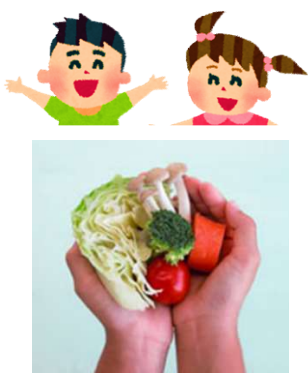
(作成者) 栄養士 野原正子

猛暑、酷暑などの言葉がいきかう厳しい暑さが続いています。
子どもたちは暑くても激しく動いたり、体が気温に対応できなかったりします。
家庭でも体調管理に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。



◆◆◆ 野菜をもっと食べてほしいな！ ◆◆◆

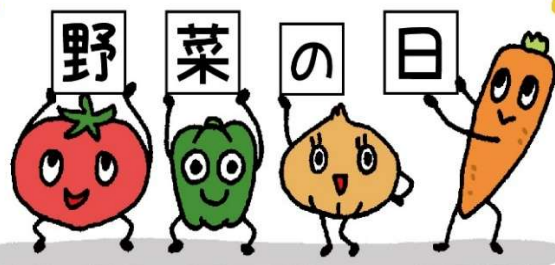
幼児



大人



8月31日は



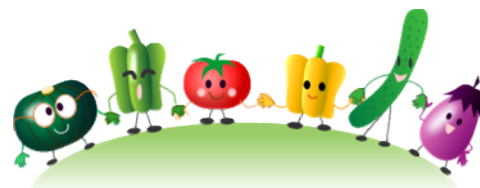
← 1食分の目安量は
大人も子どもも、自分の手で
こんもりと両手いっぱい！です。



(アドバイス) 煮炊きすると、かさが減ってたくさん食べることができますよ。

“野菜がおいしい！！”を育てましょう。

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。
個人差があり、また大人との関わりが発達を促します。



野菜を食べない

一緒に食べる人がおいしく食べている

自分も食べてみようと思倣する

ほめられる

心地良い経験の繰り返し

おいしい！ 食べられるようになる



園の給食でも
あの手、この手の野菜料理！



食べやすく
形を変えたり、
なめらかに煮たり
とろみをつけたり・・・

野菜が大好きになる工夫

- ♥ 生野菜より、まずは煮たり茹でたりで挑戦。
 - ♥ だしをきかせて、味つけは薄味で。
 - ♥ 食べやすい調理で・・・やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく。
 - ♥ 一番おいしい旬の野菜を食べましょう。
 - ♥ 味つけを変えてみましょう・・・ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなど少量使う。
 - ♥ 星型やハート型など、いつもと形を変えて楽しく。
 - ♥ 家族で一緒に食べましょう。
- ・・・楽しい会話は何よりのごちそうですね。

