

たのしくたべようニュース

8月31日は 野菜の日 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなど、たくさんあります。野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、調理の時に子どもにお手伝いをしてもらったりしてみませんか。楽しい経験を通して、子どもは野菜に親しみをもちます。

親子で夏野菜を味わいましょう。

野菜のことを知る

野菜の絵本などを
読んで、野菜を知る
ことで、野菜に親し
みを感じます。



夏野菜を育てる

育てたり、収穫を
したりすることで、
食べてみたいと興味
を持ちます。



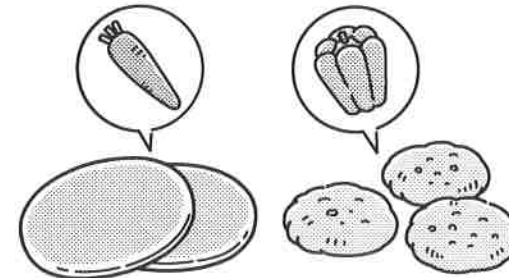
一緒に調理をする

苦手な野菜が入って
いても、自分でつくっ
た料理なら食べられる
こともあります。



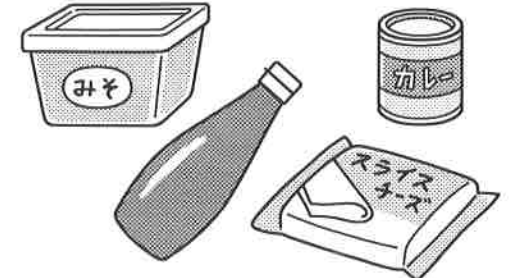
苦手な野菜を食べやすくする工夫

細かくして生地に混ぜる



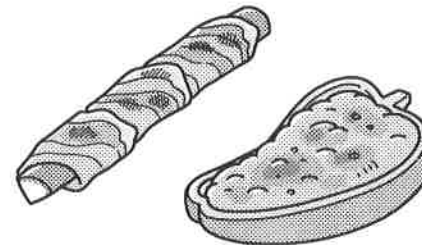
味や香りが強い野菜は、細かくしてパンケーキや肉だんごなどに混ぜて焼きます。

子どもの好きな味つけに



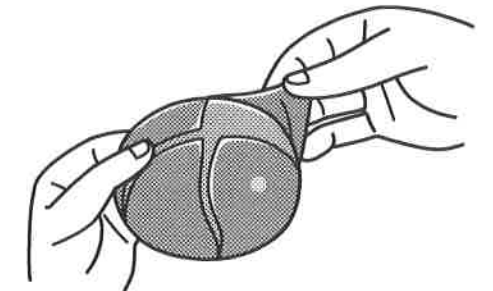
みそやケチャップ、カレー粉、チーズなどで味つけをかえると、食べやすくなります。

肉などと一緒に調理



薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりすると、青臭さや苦味を感じにくくなります。

皮をむいて食べやすく



トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをして口当たりをよくします。

冷たいものを取り過ぎないで!

冷たいものをたくさん飲んだり
食べたりすると、水分のとり過ぎ
となり、腸の動きも活発になり過
ぎて、下痢になることがあります。

暑い夏は、冷たい飲み物や食べ
物を食べたくなりますが、とり過
ぎると、体調をくずしてしまうの
で注意しましょう。



監修 沖縄大学 人文学部 子ども文化学科 教授 盛口満先生