



野菜をたくさん食べられるメニュー



体を内側から温めてくれる旬の野菜をたっぷり入れて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

「野菜たっぷりポトフ」

【材料】 大人 4 人分

・蓮根（小）	1 節
・じゃが芋（中）	1 個
・人参（中）	1/2 本
・白菜	葉 1 枚
・玉葱（小）	1 個
・皮なしウィンナー	2 本
・水	600ml
・顆粒コンソメ	小さじ 1/2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々

【作り方】

- ① 蓮根は穴が見えるようにいちょう切り、じゃが芋は一口大に切り、どちらも水にさらします。
- ② 人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、玉葱はスライスにします。皮なしウィンナーは縦半分にしたあと、好みの大きさに切ります。
※皮なしウィンナーは誤嚥の危険があるため、縦半分に切ります。
- ③ 鍋に①～②・水・顆粒コンソメを入れて火にかけます。
- ④ 具材がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調えて完成です。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、HP でもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬 愛 こ ど も 園 TEL042-663-4040
 敬 愛 高 倉 保 育 園 TEL042-645-6057
 敬 愛 フ レ ン ド 保 育 園 TEL042-678-2921
 敬 愛 た か お 保 育 園 TEL042-667-1077
 敬 愛 さ た の 保 育 園 TEL042-646-1631
 多 摩 境 敬 愛 保 育 園 TEL042-775-1470
 敬 愛 桃 の 実 保 育 園 TEL042-770-1113
 み な み 野 敬 愛 保 育 園 TEL042-637-5265
 敬 愛 ハ ー モ ニ ー 保 育 園 TEL042-646-5060
 敬 愛 ク レ ヨ ン 保 育 園 TEL042-669-0161
 敬 愛 シ ン フ ォ ニ ー 保 育 園 TEL042-669-5501

けいあいがくえん

健やかな子

食事編
令和 7 度
4 号



野菜って
おいしいね

～野菜をたくさん
食べるコツ～

～野菜に
触れよう～



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation



野菜っておいしいね

野菜には、私たちの体に必要な栄養素が豊富に含まれています。野菜に含まれている栄養素の役割を知り、美味しく食べることで健やかな成長に繋がしましょう。

βカロテン

体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。



人参・南瓜・にら など…

ビタミンB群

エネルギー代謝に関与し、炭水化物を効率よくエネルギーに変換するのを助ける働きがあります。



黄ピーマン・アスパラガス
長葱 など…

ビタミンC

抗酸化作用を持ち、免疫機能の維持に役立ちます。



赤ピーマン・パセリ
じゃが芋 など…

カリウム

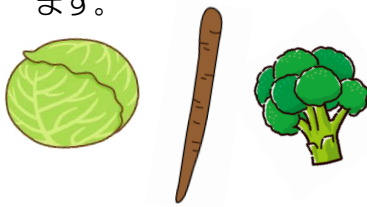
体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防に役立ちます。



モロヘイヤ・枝豆
きゅうり など…

食物繊維

整腸作用があり、便秘予防や血糖値の安定に役立ちます。



きゃべつ・ごぼう
ブロッコリー など…

カルシウム

丈夫な骨や歯を作る働きがあります。



小松菜・青梗菜
大根の葉 など…

～野菜をたくさん食べるコツ～

かさを減らす

加熱するとかさが減り、食べやすくなります。生では量を食べにくい葉物類はスープにすると丸ごと栄養がとれるため、おすすめです。

★生で食べるときは、千切りやすりおろしにするなど、工夫することでかさを減らすことができます。

＜加熱前＞ ＜加熱後＞



料理やお菓子に混ぜ込む

ハンバーグなど好きなメニューに入れ込んだり、お菓子の生地にミキサーにかけた野菜を入れたりすることで、食べるきっかけを作ります。お子さまの好みの味付けをし、まずは食べられたことを一緒に喜び合うことが大切です。

冷凍野菜でサッと野菜を追加

野菜に合った下処理を行って冷凍しておくことで、調理最中でも簡単に加えられます。もう1品追加したいときにも、時短になりますね。

～野菜に触れよう～

料理に参加する

野菜洗いや簡単な料理をお子さまと一緒にいき、調理の過程を見ることで五感が刺激され、食への興味関心を深めることが出来ます。



野菜を育てる

野菜の切れ端を水につけたり、土に植えたりして、再び食べられるようにする「リボベジ」などを行い、野菜に対する愛着や親しみを育むことで食べる意欲につながります。



次回、令和7年度5号は12月中旬発行予定です。