

☆KitchenLetter☆

2021年8月 栄養士 中山 綾佳

おやつで補給

子どもに食べさせたい野菜

野菜をたくさん食べることは、体の調子を整え生活習慣病を予防し、健康に生活するためにとても重要なことです。

子どもが野菜料理を喜んでたくさん食べられるように工夫し、摂取量を増やしていきましょう。

たっぷり食べる工夫

野菜は体の調子を整える食品です。十分に摂取できている時は、好調であることを意識できませんが、慢性的にビタミン、ミネラル、食物繊維が不足するととたんに不調が出現します。



●毎食必ず食べましょう

1日の必要摂取量を3回に分けて毎食野菜を食べましょう。特に重要なのは朝食です！朝食で野菜を食べることが習慣化されないと慢性的な不足に陥る可能性が高くなります。また、外食が多い場合も野菜が不足しやすいので料理の選択に注意しましょう。

不足しがちな野菜をおやつで補うことができます。フレッシュ野菜ジュースや、野菜入りのホットケーキなどはいかかでしょうか？

火を通してたくさん食べましょう

生野菜(サラダ)はかさばりたくさん食べているつもりでも、意外に食べることができていないものです。ゆで野菜、和え物、煮物など火を通して野菜をたくさん食べましょう。

サラダ



煮物・和え物



また、子どもが大好きなポテトサラダやマカロニサラダは、芋や穀類が主な材料で野菜を多く摂取することができません。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

