

# ☆KitchenLetter☆

2024年8月 栄養士 江利川 佳代

## 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意識ませんが、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。

## おやつで補給

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。

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。

### サラダ



### 煮物・和え物



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。

## HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに！

