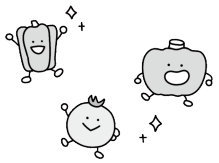
きゅうしょくだより

北谷町立保育所
令和8年7月

夏野菜のパワーを味方にしよう！

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

★体の内側から守る！ビタミンと色の力



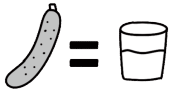
野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい
ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

・赤いパワー「リコピン」
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

・緑のパワー「クロロフィル＆ビタミンC」
ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

・水分補給も野菜から
キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。

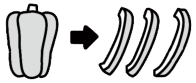


★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

・切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン（縦切り）



繊維に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ（横切り）

繊維を断つと柔らかくなる

にんじん（半月切り・いちょう切り）

繊維が短くなるため、加熱したときに火が通りやすく、お口の中でホロリと崩れる柔らかさになる。

・なすは「油」でコーティング
スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

・トマトは皮むきして食べやすく
皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「べー」と出すのを防げます。

・いんげんは「新鮮なうち」に調理
いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さに切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

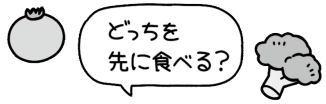
★食べれた！を育む、心理学のヒント

「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。

「どっちにする？」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どっちを先に食べる？」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量（小指の先くらい）」から盛り付け、「食べられた！」という自信を積み重ねましょう。

「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクッと食べてくれることがあります。

★今日からできる！年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3～4歳児	・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ
5～6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔らかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

☆野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな？

野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。スーパーで並んでいる姿とは違う「生命力」をお話ししてみてくださいね。

なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色？

なす：紫色のきれいな花が咲きます。
ピーマン・トマト：白や黄色の小さな花が咲きます。

土の中で育つ？地上で育つ？

オクラやピーマン：空に向かって育ちます。
にんじんやじゃがいも：土の中でひっそり育ちます。