



がっ しょくいく 8月の食育だよ！

あつ ひが つづきますね。あつ 夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。旬のものは栄養も豊富です！！

カラフル野菜は健康色！

がっ 8月31日は「野菜の日」です。野菜の色や形、においに注目！～たのしいね



すいぶん やさしい 水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。

あじ たっぷり味わって、からだのほてりや渴きをいやし、

あつ 暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

すいぶん たっぷりの水分が体温を下げ、たくさんのビタミンは

からだの調子をととのえてくれます。

☆野菜をたくさん食べるコツ

・甘味がある野菜やいもをプラス

あまみ 甘味がある人参、かぼちゃ、さつまいもは子どもにとって食べやすい食材です。

ほか 他にも、玉ねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み

あ 合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

・だし汁の味わいをプラス

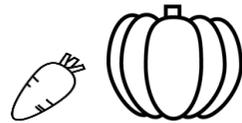
だし汁は野菜の苦味等を和らげ「うま味」を加えます。

・子どもが苦手な理由に合わせて調理法を工夫する。

ゆでたり、油で揚げたり、炒めたり、調理法で食べやすくなります。

・加熱をしてかさを減らす

ゆでたり電子レンジを利用します。



ふくちやまし 福知山市では、市民一人ひとりが実践する健康づくりとして、野菜摂取について今より

まいにち 毎日食べるベジタブルに取りくんでいます。



えん 園の給食では、平均して1回の分量は、野菜が100g、果物は30gぐらい使用しています。

かくえん 各園で菜園活動をしています。

しゅうかく 収穫した野菜に触れるなど、五感を意識しながら食事を楽しみます。

子どもの食べる意欲を育む



1・生活のリズムを整える

しょくじ 食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態をとるのがベスト。子どもの場合、生活

のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしつ

かりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶ。

なか お腹がすけば、自然に意欲的に食べることができます。



げんきにあそんでおいしくたべよう！！

2・食環境を整える



しょくじ 食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう