



令和3年(2021年)10月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

実りの秋、そして食欲の秋です。新米や栗、さつまいもなど旬の食べ物がおいしい季節になりました。身体に栄養を与える食欲の秋を元気に楽しみましょう！

今月は、季節の変わり目を元気に過ごすうえでポイントとなる上手な野菜の摂取方法と、子どもの味覚の形成について取り上げたいと思います。

「野菜は、どれだけ摂れば良いの？」

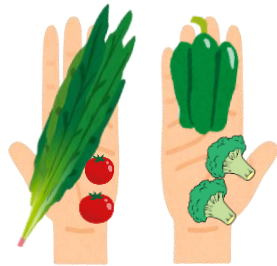


子どもの1日の野菜摂取目安量は160g~240gで、このうち1/3以上は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。厚生労働省の調査によると、1~6歳児の1日あたりの実際の野菜摂取量は平均144.7gで摂取目安量に達しておらず、年々減少傾向にあるようです。【大人の手の平(片手)の量が野菜約60gです】

☆1日の野菜摂取の目安例☆(計200g)

ミニトマト 2個 20g	にんじん 1/4本 30g
玉ねぎ 1/8個 25g	ピーマン 1個 40g
ブロッコリー2房 30g	キャベツ 1/2枚 25g
ほうれん草 1株 30g	

※ミニトマトは誤嚥による窒息のリスクがあるため小さく切りましょう



1日の野菜摂取目安量(年齢別)

- ・1~2歳 …160g~200g
- ・3~5歳 …200g~240g
- ・成人 …350g以上

参考:成美堂出版 いちばんやさしいきほんの幼児食

野菜を食べるといいことたくさん！

咀嚼を促す

よく噛むことで唾液が出て、歯の病気を防ぎます。また、誤嚥防止にも繋がります。他にも脳の発達や、食べすぎ防止に効果的です。

免疫力を高め、身体を丈夫にする

ビタミンやミネラルが身体の調子を整え、風邪をひきにくくします。また、カルシウムやビタミンが骨や歯をつくる手助けをします。

生活習慣病の予防

野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は生活習慣病の予防につながります。

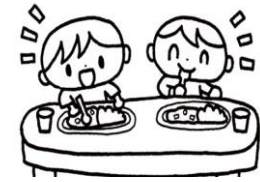
お腹の調子を整える

食物繊維の摂取は腸内フローラを整え、便秘予防にも効果的です。



☆☆野菜を食べるときのポイント☆☆

- 1 食べにくい野菜をひと工夫してみよう！
- 2 いろいろな調理法を試してみよう！
- 3 旬の野菜をすすんで食べてみよう！
- 4 朝食に野菜を取り入れてみよう！



1 食べにくい野菜をひと工夫しよう！

子どもは味や舌触りに敏感です。また、歯の成長によっては“噛みにくい”“食べにくい”野菜を避けるようになることもあります。食事の様子に合わせて食べやすい大きさや硬さにしてみましょう。

～見た目～

切り方を変える

根菜類やチーズ、はんぺんなどを使って型抜きをしてみましょう。子どもと一緒に料理をすることで食べるきっかけ作りにもなります。

彩りよく盛り付ける

赤やオレンジなど暖色系は食欲を増進する効果があります。カラフルなごはんは興味・関心をひき、楽しい食卓作りにもつながります。

大きさを変える

細かく切って形を変えることで、苦手意識が薄れ食べやすくなります。

～味・におい～

食べやすい味付けに

ケチャップや味噌で炒めると、野菜独特の苦みが薄れます。



好きなおかずに加える

ハンバーグやオムレツなどに加えてみましょう。



～食感・舌触り～

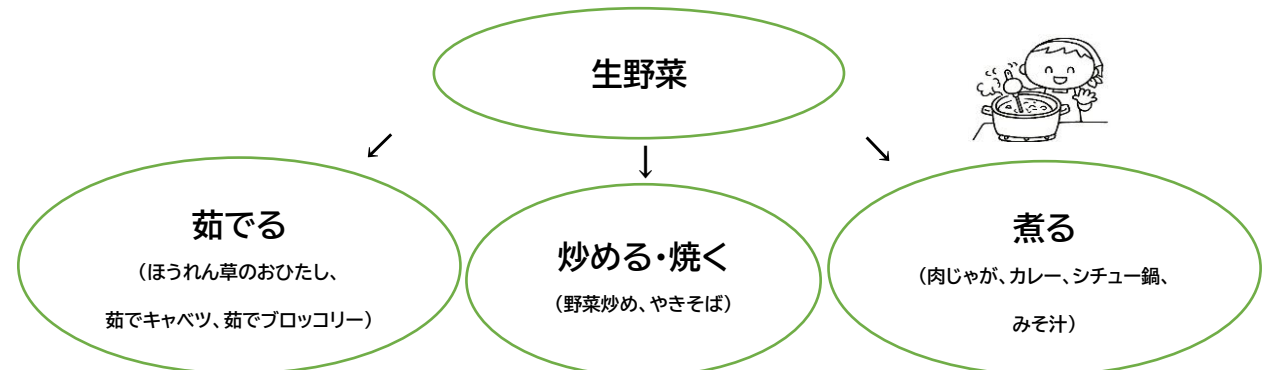
調理方法を変える

生野菜だけでなく加熱することで、苦手な食感を変えてみましょう。



2 いろいろな調理法を試してみよう！

生野菜やサラダは手軽で食べやすいですが、子どもは噛む力や飲み込む力が未熟なため、食べにくいと感じます。そこで野菜に火を通すことでカサが減り、たっぷり食べられます。いろいろな調理法を用いてみましょう。



茹でる

(ほうれん草のおひたし、茹でキャベツ、茹でブロッコリー)

炒める・焼く

(野菜炒め、やきそば)

煮る

(肉じゃが、カレー、シチュー鍋、みそ汁)

朝食にもおすすめ！野菜がたくさん食べられる公立保育園のレシピを紹介します！

3 旬の野菜をすすんで食べてみよう！

旬の食材は新鮮でとっても美味しくなります。栄養価が高く、価格も安くなるのですんで取り入れてみましょう！

秋が旬の野菜

さつまいも、かぶ、山芋、里芋、じゃが芋、青梗菜、きのこ類、ごぼう、かぼちゃなど

4 朝食に野菜を取り入れてみよう！

1日の目安量を達成するには朝食の内容がカギを握ります。時短調理で手軽に野菜を食べましょう！

- ・塩昆布やかつお節と和えて簡単な和え物にする。
- ・電子レンジを使い蒸し野菜にする。
- ・カット野菜や冷凍野菜を使う。
- ・そのまま食べられるトマト、きゅうりなどを活用する。



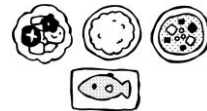
味覚の形成には素材の味を知ることが大切です。そして素材の味を知るためには減塩をすることが大切です！食塩摂取量と血圧の関係を調べた海外の研究では、減塩をして育った子どもの15年後の血圧は、そうでなかった子どもと比べ低かったという結果もあります。子どもの時に減塩をすれば、成長しても食塩の摂取を抑えられる可能性が考えられ、いいこと尽くしです♪また、味覚が発達する段階は、濃い味を好む傾向にあります。薄味に変えても子どもは1~2週間ほどでその味に慣れていきます。生活習慣病予防に家族みんなで減塩をして素材の味を楽しみましょう🎵

「1日にどの位の塩分を摂っているの？」

	男子	女子
1~2歳	3.0g 未満	3.0g 未満
3~5歳	3.5g 未満	3.5g 未満
12歳~	7.5g 未満	6.5g 未満

1~2歳児の食塩摂取目標量は
12歳以上の1/2以下です。
幼児は大人の味付けの半分以下の薄味を目安にしましょう！

☆☆☆減塩のポイント☆☆☆



- ・新鮮素材を使って、素材の味で減塩！
→旬の食材は栄養価が高いのはもちろん、食材そのものがおいしいため自然と薄味になります。
- ・柑橘類(レモン等)や酢の酸味で減塩！
→塩分を控えてレモンや酢の酸味でカバー。※大人は香味野菜やスパイスの活用もオススメです！
- ・だしの味を効かせて旨みで減塩！
→だしで料理も美味しく塩分を控えられます。手軽に調理出来るだしパックもオススメです！

押し麦のスープ

材料(子ども5人分)

押し麦	15g
大根	100g(2cm)
ベーコン	50g
ブロッコリー	60g(小房4個)
えのき茸	50g(小1/2袋)
にんじん	50g(1/2本)
かつお節(だし用)	15g
塩	2.5g(小さじ1/2弱)
しょうゆ	5g(小さじ1弱)

つくり方

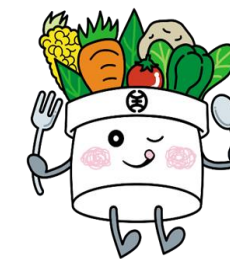
- ① かつお節でだし汁をとっておく。(1人分180~200mlが目安です)
 - ② にんじん、大根は皮をむき、いちよう切りにする。
 - ③ 押し麦は、軽く洗う。ベーコン、ブロッコリー、えのき茸は食べやすい大きさに切る。
- ★お手伝い POINT★**
えのきだけを割いてみよう！ブロッコリーを小房にわけてみよう！
- ④ ①に②のにんじん、大根を入れて、火が通ったらベーコン、えのき茸、ブロッコリー、③の押し麦を加え、煮る。
 - ⑤ 塩、しょうゆを加え、調味する。

栄養士よりワンポイント

押し麦のプチプチした食感がおいしいです。スープの具はどんな野菜でもあいます。かつおだしは市販のだしパックなどを代用すると手軽に作れます。

《公立保育園栄養士のオススメレシピ》

その他レシピはこちらからご覧ください！レシピは随時更新していきます！



はちおうじ食育キャラクターはっちくん

子育て応援サイト
公立保育園のレシピ QR

