



食に関する部会だより

第8号(令和6年7月)

倉敷市保育協議会 食に関する部会



♪ や・さ・い の 豆知識 ♪

★ 野菜の好き嫌いアンケート結果 ★

☆部会に参加している栄養士・調理師・保育士・保育教諭に各園の野菜の好き嫌いアンケートをお願いしました。また、同じ内容のアンケートを保護者の方にもご協力いただき、答えてもらいました。その結果は？

園の先生や栄養士・調理師の回答

好きな野菜	苦手・嫌いな野菜
たまねぎ	1 ピーマン
だいこん	2 ごぼう
さつまい	3 トマト
はくさい・にんじん	4 赤ピーマン
じゃが芋	5 グリーンピース

保護者からの回答(総数965)

好きな野菜	苦手・嫌いな野菜
トマト(389)	1 ピーマン(300)
ブロッコリー(374)	2 なす(227)
とうもろこし(352)	3 ねぎ(165)
にんじん(288)	4 トマト(159)
きゅうり(284)	5 小松菜・ほうれん草(91)
使わない野菜	パセリ・グリーンピース・かぶ・チンゲン菜 赤・黄ピーマン・里芋・切り干し大根

野菜には水がたっぷり！

多くの野菜の90%が水分です。
きゅうり…95%、トマト…94%、ピーマン・なす…93%、
ごぼうやれんこんでも80%、たけのこでも90%あります。

野菜の水分は、野菜の細部の中に入っているの、食べるとゆっくり体の中に入っていきます。このことから、野菜を食べることで水分補給ができ、体の熱を取り、熱中症対策になると言われています。

野菜スープ、夏野菜の味噌汁、野菜炒め、お浸しなど、野菜を取り入れた食事を心がけ、これからの暑い夏を元気に過ごしましょう。

♪3ベジソング♪

野菜の名前がたくさん出てきます！

楽しい歌なので、聞いてみてくださいね。

こちらから視聴できます → → → → → 食育ポータル



・園や家庭において苦手・嫌いな野菜1位は、ピーマン。緑色や苦味が嫌な理由です。家庭で好きな野菜の1位は、トマトですが、苦手・嫌いな野菜の3位(園)、4位(家庭)でもあります。好き嫌いが分かれるようです。

・好きな野菜は、どれも園や家庭において食材として使われるものが多く、子どもにとっても親しみのある野菜です。触れたり、皮をむいたり、種を取ったり、栽培したりすることで、いろいろな野菜を知ってもらうことも野菜を好きになるきっかけになります。また、「食べてみると美味しい」という子どもの声も多く、調理や盛り付けの工夫でも食べることに繋がります。

園ではいろいろな体験を通して、野菜を好きになる取り組みをしていきたいと思ひます。ご家庭においても、野菜をいろいろな場面で取り入れてみてくださいね。

《4, 5歳児》お子様と一緒に★3ベジ★にチャレンジしませんか！

3ベジとは…

- 「ベジわん」野菜(ベジ)を、食事の1番(わん)最初に食べること！
- 「ベジもぐ」野菜(ベジ)を、よくかんで(もぐもぐ)ゆっくり食べること！
- 「ベジもり」野菜(ベジ)を、たくさん【350g程度】(もりもり)食べること！

園から3ベジチャレンジカードをお配りしますので、家庭で挑戦してみてください。挑戦する内容は(1つでも2つでも大丈夫です)お子様と話し合って決め、一週間取り組みます。3ベジチャレンジ後は、園に提出してください。ご協力よろしくお祈ひします。

野菜を食べる「3つの習慣」を身につけて、健康なからだを手に入れましょう！



6月の給食で提供したピーマンを使ったサラダです。ピーマンがたっぷり入っていましたが、一口食べてみると、ピーマンの苦みが全くなく、「残食なく子ども達が食べました!!」という園もありました。ピーマンを横に切り、一度茹でるのがポイントです。ピーマンに含まれるビタミンCはレモンの1.5倍、加熱しても壊れないのが特長で、食べることで疾病予防になります。お家でもピーマンとツナのサラダを作って食べてみてくださいね。

ピーマンとツナのサラダ

〈材料〉

- ピーマン 100g
- キャベツ 80g
- 人参 20g
- ツナ缶(水煮) 40g
- 砂糖 小さじ2/3
- 醤油 小さじ1/3
- 酢 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 塩 こしょう 少々

〔作り方〕

1. ピーマン・人参は千切り、キャベツは短冊切りにする
2. 1を茹で、ザルにあげ、冷水で冷ます
3. 調味料を合わせて火にかけて冷ます
4. 野菜を絞り、ツナ缶、3と合わせる



ピーマンは縦に切ると柔らかい食感、横に切ると苦みが和らぎ、パリッとした食感になるよ。

みんなが食べてくれたら…

