



令和7年12月1日
たじりエンゼル栄養士 能美

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今月は子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？



★野菜の摂取量が少ないと？

ビタミンやミネラルは免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。また食物繊維は腸の働きを活発にし、便秘を促します。長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

★おうちでできること

1. 食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



2. 苦手な野菜もひと口から

無理強いせず、「ひと口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



3. 野菜についてたくさん話す

野菜に注目して会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



4. 野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで野菜を育てることで食への関心を深めることができます。



5. 調理の工夫で食べやすくする

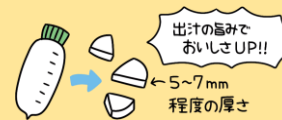
薄くて食べにくい葉物野菜は食べやすく小さめに切ってからやわらかく煮たり、汁ものに入れるなどしましょう。



苦味、えぐ味、辛味がある野菜は下ゆで、下味など、下処理を工夫して食べやすくしましょう。



固くて土臭さがある根菜は、ほっくりとやわらかくなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。

