



## 健康ワンポイントアドバイス

### 野菜と友達になろう 「一口食べてみようかな」に つながるヒント

野菜は成長期の子どもにとって重要な栄養源です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、免疫力を高めたり、便通を整えたりする効果があります。日常生活の中で、子どもが野菜に興味を持てる工夫を取り入れてみましょう。

#### 食べやすく、おいしく調理しよう

野菜は、やわらかくゆでて小さく切ると食べやすくなります。子どもの好きな味付けや、肉やチーズなどのタンパク質を加えてうまみをアップさせるのも効果的です。パンケーキやカレー、ハンバーグなど、子どもの好きな料理に野菜を加えてみてください。

また、見た目も工夫してみましょう。型抜きでかわいい形にしたり、ワンプレートやお弁当風に盛り付けたりすると、子どもが興味を持ちやすくなります。

#### 「食べるまで」の過程も一緒に楽しもう

野菜を育てたり、買ったり、料理したりする過程に



子どもが参加すると、自然と関心が高まります。プランターでも育てられる野菜はたくさんあります。買い物で一番おいしそうな野菜を選んでもらったり、野菜の皮をむいたりする簡単な手伝いを楽しむのもお勧めです。「自分で選んだ」「手伝いをした」という経験が「食べてみようかな」という気持ちにつながります。

#### 楽しい雰囲気で「いただきます」

食事の雰囲気も大切です。家族や友達と一緒に食卓を囲んだり、場所を変えてピクニック気分で食べたりして、楽しい食事の時間を積み重ねていきましょう。

日常生活の中で無理なく野菜との関わりを増やし、楽しみながら少しずつ野菜に親しんでいきましょう。

【こども家庭課 管理栄養士】