

いただきます



令和7年9月19日発行
発行者/
役場子育て支援課
子育て支援係
電話62-9733

～野菜に親しみ、健やかな成長を～

元気な体を作るために、バランスの良い食事、特に野菜をしっかり食べることが大切です！

しかし、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？野菜の大切さと、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。



野菜の摂取量が少ないと…？

- | | |
|------------------|--|
| ① 風邪や病気にかかりやすくなる | … 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。 |
| ② 便秘になりやすくなる | … 食物繊維は、腸の動きを活発にし、便通を促します。 |
| ③ 成長に必要な栄養素が不足する | … 骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。 |
| ④ 生活習慣病のリスクが高まる | … 長期的に野菜不足の状態が続くと、肥満・糖尿病・高血圧などのリスクを高める可能性があります。 |



～お家でできる工夫～

① 食卓に積極的に出す

いろいろ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 苦手な野菜も一口から

無理強いはせず、「一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、プランターで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



ここからは、よく食べられている野菜、第一位「玉ねぎ」についてご紹介します。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

甘みいっぱい



たまねぎ

たまねぎは、旨味が多く、じっくりと炒めると、糖とアミノ酸が変化し、あめ色に。甘みと旨味が凝縮し、お料理にコクや深みを加えます。



▲芽室町のたまねぎは、3月から種まきが始まり、5月に苗を畑に植え付け。9月から収穫が行われます。

食育レシピ



オニオンきのこスープ



1人分

熱量 137kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 11.2g
塩分 2.7g
食物繊維 1.4g

材料（4人分）

たまねぎ	1/4個
しめじ	1/3パック
にんじん	20g
ベーコン	2枚
バター	10g
すりおろしにんにく	小さじ1
[A]	
水	400ml
しょうゆ	小さじ2
洋風顆粒だし	小さじ1
塩	ひとつまみ

19日は「食育の日」

芽室町では、心も体も健康に過ごし、食に対する正しい知識を身につけることを目的に、毎月19日を「食育の日」としています。

その活動のひとつとして、平成20年度から年2回(6月・10月)、芽室町内の保育所(園)、小中学校、病院、高齢者施設などで、統一献立を提供しています。

統一献立とは、安全安心な旬の地元食材から、1つ選択し、その食材を使用した料理を各施設で、同一日に、一斉に提供することです。

10月19日の統一献立で使用する食材は、

「たまねぎ」です！それぞれの施設にあった調理法で提供します。(曜日の関係で、提供日は施設により前後することあり)

左記に、ご紹介するレシピは、町立ひだまり保育所で提供します。

芽室町の学校給食や町立芽室病院のほか、介護老人保健施設や保育施設でも、地場産の玉ねぎを用いた料理を提供します。

たまねぎは、加熱しても、生で食べてもおいしく、よく使用される野菜のひとつです。旬の野菜は栄養たっぷりです！この機会に、ぜひ地元の美味しい野菜を食べましょう。

作り方

- ① たまねぎは、5mm幅にスライスする。しめじは、子房に分ける。にんじんは、5mm幅の拍子切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にバター、すりおろしにんにくを入れ、①を炒める。
- ③ 食材に火が通ったら、Aを加えひと煮立ちさせ、弱火で煮る。

お好みでパセリを散らして出来上がり♪

芽室町公式LINEでレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式LINEで公開しています。
ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、
こちらからどうぞ