

給食だより

令和8年3月2日発行



○材料～5人分程度

じゃがいも	中3個
ひき肉	150g
しめじ	1袋
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ゆで大豆(缶詰)	1缶
ミートソース缶	1缶
生クリーム	80ml
塩	少々
ピザ用チーズ	60g
パセリ粉	少々
油	適量

- ① 玉ねぎ、にんじんを1cmくらい、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を敷いて、ひき肉と①を炒め、大豆を加える。ミートソース缶、生クリームを入れて3分ほど軽く煮込む。
- ③ じゃがいもをスライサーで薄くスライスし、②に入れて軟らかくなるまで煮込む。
- ④ チーズを入れ溶けるまで加熱。
- ⑦ パセリ粉をふって完成。

野菜が苦手な心配 — 野菜と果物は同じグループのお話 —

「うちの子、野菜をほとんど食べなくて…」

そんな声を、よく耳にします。栄養の偏りが心配であれば果物を利用しましょう。野菜と果物は栄養学的にとっても近い仲間であることをご存じでしょうか。

野菜と果物は「同じグループ」

栄養疫学では、健康影響の解析において野菜と果物を合算して評価する研究が多く、WHOや多くの疫学研究でも「Vegetables & Fruits」として一括評価されることが一般的です。その理由は、ビタミンC、カリウム、食物繊維といった、体の調子を整える栄養素が共通して多いからです。

野菜を極端に食べない時期は「果物も立派な選択肢」

幼児期は、

- ・味や食感が苦手、見た目拒否する
 - ・その日の気分で食べない
- といったことがよくあります。

そんな時、野菜を無理に食べさせることだけにこだわらず、果物を上手に取り入れることも、ひとつの考え方です。

野菜の摂取量が少なくて起こりそうな健康被害は、まずは「便秘」があります。

「便秘がちで、野菜あまり食べないな」という場合は、果物はお勧めです。

便秘の原因はいろいろあるので、頑固な便秘の場合は受診して医師と相談しましょう。お薬を併用しながら対策するのも良いかと。

佐久川 大
管理 栄養士

もちろん、

「野菜を食べなくてもよい」という意味ではありません。大切なのは、

- ・成長と経験の中で、少しずつ野菜に慣れていく
 - ・食べること自体が楽しい経験になる
- という長い目での視点です。

ご家庭でできるちょっとした工夫

- ・野菜が苦手な日は、果物を添える
- ・大人がおいしそうに野菜を食べる姿を見せる

それだけでも、子どもの食への気持ちは少しずつ変わっていきます。

野菜と果物は同じグループの仲間！



質問募集中です！



LINE公式アカウント

kantan

@kantan_recipe



Instagram