

「家族みんなが野菜好き！」になる4つの方法



1 おとながおいしく野菜を食べる。

子どもは親の食生活の影響を強く受けます。まずは、親が野菜をおいしく食べましょう。その姿を見ることが子どもの食欲をそそります。

●1日にどのくらいの野菜をとればいいのか？

☆1日の野菜摂取**目標量**は**350g**で、
5皿分の野菜料理に相当します。

(350gのうち120gは緑黄色野菜でとることを推奨しています)



具だくさんみそ汁



ほうれん草のおひたし



トマト1/2個



野菜サラダ



きのこ炒め

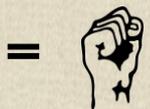
※イラストの野菜は目安量です

☆子どもの目安量は？

6～8歳	9～11歳	12～14歳	15歳以上
240g	290g	300g	350g

参考：第6次日本人の栄養所要量の活用編

☆1皿分(70g)の目安は
おとなの手でこぶし1つ分



(加熱した野菜の目安)

子どもたちは給食で目安量の3分の1の野菜を食べています。朝食と夕食で目標量の3分の2以上をとるよう心がけましょう。参照：学校給食実施基準

●おとなにも子どもにも野菜には魅力がいっぱい

- 肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病やがんを予防する
- ビタミン・ミネラルは免疫力を上げて、かぜ等を予防する
- 食物繊維は腸の働きを活発にして便秘を予防する
- 歯ごたえのある野菜はかむ力が高まり、脳の血流が活性化する



便秘予防

風邪予防

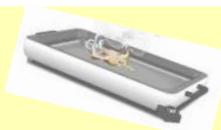
2 子どもと一緒に料理を作る。

子どもは混ぜたりこねたりすることが大好きです。野菜をたっぷり入れても、自分の作ったものなら「おいしい！」と食べられることが多くあります。また、一緒に料理をすることで野菜ぎらいを克服するだけでなく、「食事は楽しい」という経験につながります。

●子どもと一緒に作るおすすめ料理

- 餃子
- ハンバーグ
- たこ焼き・お好み焼き
- カレーライス
- 野菜おやき
- サラダ

おすすめ



ホットプレート調理は子どもとの料理づくりに便利です。
※やけどには注意してくださいね。



3 味付けを工夫する。

子どもの好きなソーセージやチーズ、じゃがいもなどの食材や、カレー味やケチャップ、マヨネーズ味などと合わせると食べやすくなります。



●簡単レシピ

豚肉とピーマンのピカタ



[材料 (3人分)]
 豚切り落とし 180g
 ピーマン 3個
 卵 2個
 塩・こしょう 少々
 油 大さじ1
 ケチャップ 適宜

[作り方]

- ① 豚肉とピーマンは一口大にする。
- ② 卵を溶き、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ①を②に入れる。
- ④ フライパンで油を熱して、③を流し込み両面を焼き一口大に切る。

なすのお好み焼き風



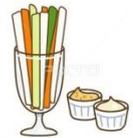
[材料 (3人分)]
 なす 1本
 油 小さじ1
 マヨネーズ 適宜
 ねぎ 適宜
 しょうゆ 小さじ1
 かつおぶし 適宜

[作り方]

- ① なすを斜めに切り、水に浸してあくを抜く。
- ② ①の水気を切り、油を熱したフライパンに並べ両面焼く。しょうゆを回しかけ、マヨネーズ、ねぎを散らし、しょうゆがなじむ程度加熱する。
- ③お好みでねぎをちらす。

4 野菜をおやつとして食べる。

冷やした野菜スティックや温野菜にすると、野菜本来の甘みやおいしさが分かり食べられることもあります。野菜の見た目に抵抗がある場合は、ホットケーキ、マフィンなどに混ぜこむのも一つの方法です。



電子レンジを使うと 温野菜はかんたんにつくれます。



加熱時間の目安 電子レンジ 500W・食材 150g 当たり

アスパラガス	★ブロッコリー	★かぼちゃ
2分	2分30秒	3分30秒
キャベツ	★レンコン	★にんじん
2分30秒	3分30秒	2分30秒

(★印の食材は、水大さじ1を加えしっかり密封して加熱してください。)

野菜をおいしく食べるソース

カレーマヨディップ



[材料 2人分]
 マヨネーズ 大さじ1
 もめん豆腐 10g
 カレー粉 少々
 塩・こしょう 少々

[作り方] 材料を混ぜ合わせる。

※豆腐を加えたヘルシーディップです。

野菜入りホットケーキ



[材料]
 ホットケーキミックス 100g
 ブロッコリー 2房
 にんじん 小1本
 牛乳 120cc
 サラダ油 小さじ1

[作り方]

- ① にんじんは千切りに、ブロッコリーは細かく刻みラップをして電子レンジで1分程度加熱する。
- ② ボウルにホットケーキミックス、牛乳、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、スプーンで食べやすい大きさに流す。
- ④ 表面に空気穴がでてきたらひっくり返し、裏面も色よくきつね色になるまで焼く。