

さんごーまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol. 28 》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350ベジライフ」の取り組みをすすめています。

この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。

野菜を食べよう

子どもにとっての野菜の大切さ

野菜には、子どもの発育に欠かせないビタミン類や食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維の摂取は腸内フローラ育成にも役立ち、便秘予防にも繋がります。また、免疫力をあげ、体調を崩しにくくします。なお、野菜の摂取不足は肥満や生活習慣病のリスクとなるため、子どもの頃から野菜摂取を習慣化することが大切です。

【子どもの理想の野菜摂取量(1日)】

1～5歳(乳幼児期)→180g～240g

6～12歳(学童期)→270g～350g



好き嫌いは成長の証!?



令和元年の国民健康・栄養調査の野菜摂取量の平均値をみると、1～6歳で約129g、7～14歳で約241gという結果でした。

理想の野菜摂取量には届いていない状況なので、様々な工夫をして、少しでも多くの野菜を摂取していきましょう。

子どもの好き嫌いで悩んでいる保護者の方も多いと思います。好き嫌いが出てきたということは、味や形などの「違い」を認識できるようになってきたという成長の証にもなります。

子どもは、成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくる場合があります。

初めての食べ物との出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。

個人差がありますので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるように見守っていきましょう。

子どもに野菜を食べてもらうには

野菜が嫌いなお子さんに「全部食べなさい」と無理強いするのは逆効果です。毎日の食体験の積み重ねから、まずは「食べることは楽しい」というイメージをしっかりとってもらうことが大切です。「野菜を食べてみようかな？」と自分から思えるようになる日まで、頑張りすぎない試行錯誤をしましょう。ここではお子さんに野菜を食べてもらうアイデアをいくつか紹介します。

楽しい雰囲気 で食事をする

「家では野菜を食べないけれども、給食では野菜を食べている」ということをよく聞きます。周りのお友達が食べているから少し食べてみようという気持ちが芽生えていきます。

家庭でも一緒に食事をする家族が美味しそうに食べていたら、それを見て「食べてみようかな」という気持ちや「食べても大丈夫だ」という安心感から克服できる場合もあります。

野菜を繰り返し食卓に出すことで、見慣れて、抵抗感を減らすことができます。子どもが嫌がって食べなかったとしても、食卓には並べるようにしましょう。



成功体験を 増やす

一口でも、ひとかけらでも食べてくれた時は、たくさん褒めてあげましょう。子どもにとって小さな成功体験を増やしていくことも大切です。



一緒に野菜 料理を作る

4～6歳頃には食欲が増して、少しずつ野菜に興味を持ち始めます。そんな時期に、簡単な野菜料理(和え物など)を手伝ってもらうと効果的です。「自分で作った」という嬉しさや達成感から、一口でも食べてくれた時はたくさん褒めてあげましょう。

また、一緒に買い物に行き、自分で野菜を選んでみるという体験を通じて食材に触れることで、食への興味にも繋がります。



調理の際に 工夫する

★味付けは子どもが好きなものに

煮物や和え物、きんぴらなどは少し甘めに味付けを。人参、かぼちゃなどの甘みのある野菜はもちろん、青臭さの少ないブロッコリーや小松菜、レンコンなども味付けは少し甘めに、スイーツ感覚で食べてもらいましょう。

また、子どもが好きなマヨネーズ、ケチャップ、カレーなどで味付けするのも良いでしょう。

★食感に工夫を

食感が固い野菜や繊維の多い野菜は、子どもに嫌われやすいもの。そこで、煮物は徹底的にやわらかく、みそ汁やスープの野菜もクタクタになるまで煮ると味もよくしみ込み、食べてくれることがあります。

また、スライスしたレンコンやかぼちゃを油でパリパリに揚げるとスナック感覚で食べることができるので、おすすめです。

★野菜をいろんな形にしてみる

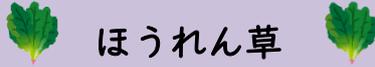
型抜きできそうな野菜は、ハート型や星型など、いつもと違う形にして楽しく食べてみましょう。



野菜を育ててみよう！

学校教育では「食育」が行われています。食のルーツや生産者など食に関わる人々の思いを知ることで、子どもの食への関心が高まり、好き嫌いも減っていくのではないのでしょうか。

子どもの食育におすすめ★今の時期から育てる野菜



ほうれん草

種まきの時期：9月～11月頃

収穫の時期：11月～1月頃

緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、プランターでも栽培できます。



リーフレタス

種まきの時期：9月～10月頃

収穫の時期：11月～12月頃

種まきから収穫までの期間が短く、約1～2ヶ月で収穫できます。



カブ

種まきの時期：9月～11月頃

収穫の時期：10月～12月頃

小カブであれば約40～50日、中カブであれば約50～60日、大カブは約60～90日後が収穫の目安です。



賛同団体のおすすめ旬の野菜レシピ

鶏肉と野菜の黒酢炒め

<材料2人分>

鶏もも肉	1/2枚(160g)
玉ねぎ	1/4個
人参	1/2本
蓮根	1/2節
茄子	1本
ピーマン	1個
パプリカ 赤・黄	各1/4個
油	大さじ2
〈黒酢あん〉	
鶏ガラ	大さじ3
黒酢	大さじ2
醤油	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1



<作り方>

- ①鶏肉を1口大に切る。
- ②玉ねぎは2cm四方に、人参・茄子・ピーマン・パプリカは乱切りに、蓮根は約7mmのいちよう切りにカットする。
- ③フライパンに油を入れ、中火で熱したあと鶏肉を炒める。
- ④蓮根・玉ねぎ・人参・茄子を順に炒め、ピーマン・パプリカも炒める。
- ⑤別で合わせておいた黒酢あんを加えて、とろみがつくまで熱したら火を止める。
- ⑥お皿に盛り付けて完成。

まるちゃん家 (ベジライフ賛同団体 No.118)

当店では、旬の野菜を使った家庭料理を作っています。緑黄色野菜、淡色野菜等、必ず定食の品数に入れるように心がけています。優しい味付けになっておりますので、年齢関係なく皆様完食されております。デザートも手作りを提供しています。是非食べにいらしてください。

野菜週間レポート

8月28日～9月3日は野菜週間として、関係機関・団体の皆様にもご協力いただき、野菜を食べる取り組みを行いました。市内飲食店には、野菜の日限定メニューを提供していただき、スーパーや病院、薬局等では、ポスターやチラシ・POP広告で野菜摂取の大切さや野菜料理の紹介を行っていただき、市民の皆さんに広くPRすることができました。



限定メニュー
(一部)



野菜弁当(一部)

保健センターでの
朝礼の様子



食生活改善推進員さんの
キャンペーン

野菜摂取に関する掲示物(薬局、中央公民館)

「1日350gの野菜を食べよう」



薩摩川内市350ベジライフ宣言

さんごーまる

「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みをしてくれる仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は右記のとおりです。

さんごーまる

350ベジライフ賛同団体 募集中!

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

登録数154団体 (R5年10月現在)

SNSで情報発信中

◎SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトについて発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

こちらからチェック!



《問い合わせ先》 薩摩川内市保健福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811