

夏野菜で体の中から涼しく

きゅうりやトマト、なすなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出し、体内の水分量を調節する働きもしてくれます。しかし、夏野菜の多くは子どもたちの苦手な野菜でもあります。子どもは、匂いや食感、味だけでなく、形や色などの見た目でも好き・嫌いを感じているため、無理に「食べなさい」と言うのは逆効果で、どんなふうに「嫌い」なのかを知ることで対処できる場合もあります。

例えば、野菜を洗う、型抜きをするなど、野菜に触れることで興味・関心が高まり、「食べてみたい」という意欲につながる場合があります。まずは「嫌だ」と思う気持ちが、「好き」になっていくようなきっかけ作りから始めてみてはいかがでしょうか。



献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	火	プルコギ きゅうりの酢の物 トマト かんきつ	クワッカード チーズ	きなこパウンドケーキ
2	水	鶏肉と昆布の煮込み キャベツの浸し パイン	小倉パンケーキ	おかかおにぎり
3	木	豚肉と野菜のカレー炒め バイクドポテト バナナ	カルピス寒天	マドレーヌ
4	金	焼魚 ベーコンとチンゲン菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 かんきつ	せんべい	フルーツポンチ
5	土	焼きそば バナナ	蒸しパン	♪♪♪
6	日			
7	月	魚の味噌焼 ごま酢あえ トマト パイン	洋風おこし	オレンジパウンドケーキ
8	火	豚肉の生姜焼 切干大根の煮付 茹かキャベツ バナナ	せんべい	ももゼリー
9	水	高野豆腐の卵とじ きゅうりとなすの即席漬 かんきつ	源氏パイ	セサミトースト
10	木	魚のさざれ焼 キャベツのレモン酢あえ 人参の甘煮 パイン	バナナヨーグルト	きなこサブレ
11	金			
12	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	バイクドポテト	♪♪♪
13	日			
14	月	炒めビーフン ごまきゅうり かんきつ	バナナ	♪♪♪
15	火	カレーうどん ナムル バナナ	ビスケット	♪♪♪
16	水	ムニエル 和風サラダ かぼちゃの甘煮 パイン	マカロニのあべ川風	みかん寒天
17	木	焼き豆腐の含め煮 バイクドポテト バナナ	ジャムサンド	ちんすこう
18	金	鶏のからあげ オクラのマヨネーズかけ 短冊サラダ かんきつ	しらすのかりかり チーズ	コーンピラフ
19	土	ミートスパゲティ バナナ	きなこ入り豆乳蒸しパン	♪♪♪
20	日			
21	月	鶏肉の塩焼き ケチャップ炒め 茹かキャベツ パイン	サッポロポテト	あんドーナツ
22	火	魚の五目あんかけ かぼちゃの甘煮 トマト バナナ	ビスケット	ヨーグルトケーキ
23	水	豚肉のいなか煮 キャベツの即席漬 かんきつ	りんご寒天	クッキー
24	木	魚の竜田あげ じゃがいものきんぴら ごまきゅうり バナナ	せんべい	簡単メロンパン
25	金	和風ハンバーグ 野菜ソテー 茹かオクラ かんきつ	食パンのマヨネーズ焼	きのこごはん
26	土	カレー バナナ	ホットケーキ	♪♪♪
27	日			
28	月	魚の照焼き 冷拌三条 粉ふきいも かんきつ	コーン入り カップケーキ	ウイナーパイ
29	火	ひじきのオムレツ 人参の甘煮 茹かオクラ バナナ	ビスコ	オレンジパバロア
30	水	炒め豆腐 塩もみきゅうり かんきつ	せんべい	人参ごはん
31	木	チキンチップ 中華風サラダ チーズポテト ゼリー	ビスケット	フレンチトースト