



野菜に親しみ、健やかな成長を！

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！
今月は、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。

☆なぜ野菜は大切？

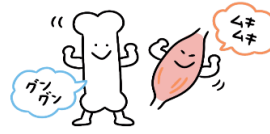
元気の源



お腹すっきり！食欲アップ！



成長の味方



☆ おうちでできること

1.食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。

色々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

野菜に関する会話をすることで、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、プランターなど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。



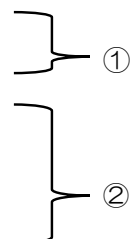
「牛肉と野菜の焼肉風」のレシピ紹介

《材料》（約4人分）＊具材はお好みで変更してください。

・牛バラ肉	200 g
・にんじん	50 g
・たまねぎ	1/2
・もやし	1 袋
・ニラ	50 g

【タレ】

・りんご	1/2
・たまねぎ	1/2
・酒	50 c c
・濃口しょうゆ	170 c c
・砂糖	90 g
・ごま油	大さじ2



《作り方》

【タレ】①をフードプロセッサーにかけ（みじん切り/すりおろし）、②とともに煮詰める。

- ① 肉・野菜を一口サイズに切る。
- ② 油をひき、牛肉を炒める。
- ③ ②たまねぎ・にんじんを入れ炒める。
- ④ ③が炒めれば、もやし・ニラを入れ、煮詰めておいた【タレ】をかけ、さっと炒めれば完成！！



＊【タレ】は、炒め物だけでなく、魚や肉のフライにかけても美味しいのでぜひ試してみてください。