



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



愛護保育園  
園長 大城 淳

野菜が好きな子・嫌いな子、いろいろですが…。野菜を育てたり、色・形を観察したり、クッキングなどの体験はみんな大好き！  
「いつかはお野菜好きになってくれるかな。」 食育のおもしろいところです。



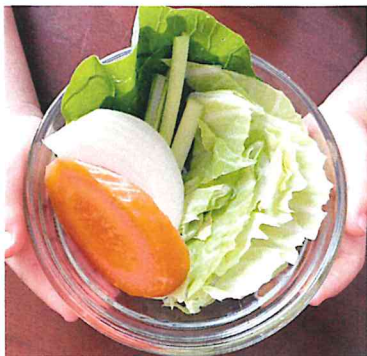
## 野菜の栄養素には どんな働きがある？

- ★ ビタミンA(カロテン)…皮膚や粘膜を守り、強くすることで細菌感染を予防したり、目の健康にも必要。
- ★ 葉酸…赤血球をつくり、遺伝情報が詰まったDNAが正常につくられるようサポート。
- ★ ビタミンC…骨や歯を丈夫にするのに必要なコラーゲンの生成に欠かせない。鉄の吸収を助ける。
- ★ 食物繊維…便の成分。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える。
- ★ カリウム…ナトリウム(食塩の過剰摂取)の排泄を促す。
- ★ 鉄…全身の細胞へ酸素を運ぶ赤血球の材料。成長スピードの早い子どもの成長に重要。
- ★ カルシウム…骨や歯の材料。神経を安定させ興奮や緊張をやわらげイライラを解消させる。

参考：子どもノート（保健活動を考える自主的研究会）、子どもに効く栄養学（日本文芸社）

## 1日にとりたい野菜の量は、1～2歳(180g前後)、3～5歳(240g前後)

1食分の目安(60～80g)  
生野菜なら、子どもの両手1杯分くらい



生野菜 60g  
茹でるとこのくらい



1食分の目安(60～80g)  
加熱野菜なら、子どもの片手1杯分くらい



加熱することで野菜のかさが減り、目標量を摂取しやすくなります。

## 『嫌いなもの』へのアプローチ

『嫌い』の気持ちをいったん受け止める

なぜ嫌いなのかを探る

提供の仕方を考える

『ひと口だけ食べてみる?』からスタート

食べたらほめる! ダメでもOK!

「そうか～。苦手なんだね。」まずは、子どもが感じたことをそのまま受け止めます。

そして、その『嫌い』が本能的なものなのか、感性や経験によるものなのかを観察します。

食感が苦手なら、生野菜→野菜スープなど調理法を変えてみます。野菜を洗う・ちぎるなど簡単な調理に参加してもらうことが『食べる』きっかけにつながることもあります。

たくさん遊んで、お腹が空いたタイミングなら『食べてみようかな』という食べたい気持ちが盛り上がりやすくなります。

食べられなくても大丈夫。食経験を重ねるうちに、ちょっとしたことがきっかけで食べられるようになることもあります。

無理強いせず、ゆっくり見守っていきましょう。

参考：いただきますごちそうさまVol.75（メイト）