

ぱくぱく

2026. 4. 1

発行 ユリアへきなんこども園子育て支援センター Vol.232

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「野菜を食べよう」

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境の中で戸惑うこともあるかと思いますが、気持ちを新たに今年度も元気に過ごしたいですね。さて、皆さんは普段から野菜を食べていますか？野菜が体に良いということは知っていても、実際にはあまり、食べていないという方も多いのではないのでしょうか。毎日少しずつでも、野菜を取り入れるよう心掛けてみましょう。

◎野菜のパワー

- 体の機能を維持する……野菜には、様々な機能を維持するのに欠かせない、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
- 病気にかかりにくくなる…野菜に含まれる栄養素には、免疫力を高めてくれるものがたくさんあります。
- 便秘が良くなる……食物繊維が豊富な野菜は、お腹の中をきれいにしてくれます。
- 歯が強くなる……食物繊維の多い野菜を食べることで、咀嚼が増え、健康で丈夫な歯を育てることができます。
- 食卓に彩りを添える……野菜の鮮やかな色は、料理の見た目を華やかにするため

◎野菜をたくさん食べる工夫

- 加熱して「かさ」を減らす……同じ量の野菜でも、加熱することによってボリュームが減るので、たくさん食べられます。
- いろいろな料理に野菜をプラス…必ず野菜が主役のおかずということではなく、例えば魚と一緒に大根や人参を煮込んだり、ハンバーグにキャベツやブロッコリーを付け合わせたりと、メインのおかずプラスすることで、食べる量を増やすことができます。



おすすめレシピ

『蒸しパン』

材料 《 4人分 》

- | | | | |
|-------------|-----|---------|------|
| • 薄力粉 | 80g | • 牛乳 | 40ml |
| • たまご | 2個 | • 砂糖 | 60g |
| • ベーキングパウダー | 小2 | • マーガリン | 20g |



《作り方》

- ①ボウルに溶かしたマーガリンを入れ、砂糖を加えよく混ぜる。
- ②①に、溶き卵と牛乳を入れ混ぜる。
- ③②にふるいにかけて薄力粉とベーキングパウダーを入れ混ぜる。
- ④紙コップに4等分して入れ、蒸し器で15～20分蒸したら出来上がり！

☆蒸し料理を作ろう

「蒸す」というのは、食材のうまみや栄養を逃さずに加熱することができる、とても優れた調理法です。蒸し器がなくても、ご家庭で簡単に蒸し料理を作る方法をご紹介しますので、挑戦したことのない方も、チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

- ①大きめの鍋に水を入れて沸騰させる。(2～3cmの水)
 - ②水面より背の高い器(茶碗など)を入れ、その上に食材をのせたお皿を置く。
 - ③ふきんで包んだ蓋をして火にかける。
- ※途中で水がなくならないように注意しましょう。