

園庭では、幼児クラスがなすとピーマンを栽培しています。今月なのはな組は栽培した夏野菜を使用してカレーライスを作ります。作ったカレーは幼児クラス全員で食べたいと思います。

夏にはトマト、かぼちゃ、スイカ、など、瑞々しい野菜が旬を迎えます。夏野菜は、水分、ミネラル、ビタミンが豊富で、夏に不足しがちな栄養素を補ってくれる上に、豊富な水分で身体を冷やす効果があり、私たちの身体を健康に保ってくれる素晴らしい食材です。



【夏野菜の栄養】

かぼちゃ 冬至に食べる文化があることから、冬の野菜のイメージがありますが、実は旬は6月から9月頃です。抗酸化作用のあるβカロテンに加えて、ビタミンEの量は野菜の中でもトップクラス。黄色の色素はかぼちゃ自体が紫外線から身を守るためのβカロテンに由来します。人間の身体にも効果的に働き、日焼けやシミの予防になります。煎った種にも、骨の成長を助けるマンガンなど、栄養がたっぷりです。おやつの一品にしてみてもいかがでしょうか。



トマト



βカロテン、ビタミンC・Eと3大抗酸化ビタミンを含んでいます。真っ赤な赤い色素のリコペンにも強力な抗酸化作用があります。抗酸化作用は、夏の強い紫外線からダメージを受けた皮膚や身体を酸化から守ってくれます。独特の酸味「クエン酸」は肉のうまみを引き出してくれるため、パスタや煮込み料理などの調理方法がおすすめです。

ナス



体を冷やす効果があるので、夏バテにはぴったり。油で調理をすると、抗酸化作用のある、紫色の色素「ナスニン」の流失を防ぐことができ、おいしさも閉じ込めることができます。

モロヘイヤ



「王様の野菜」と呼ばれる、栄養たっぷりの野菜です。独特のネバネバ成分「ムチン」は胃の壁を保護する働きがあり、夏の疲れた消化器のトラブルにも効果的です。茹でて納豆に混ぜたり、みそ汁に入れたりすることで、食べやすく手軽に食べられます。

きゅうり



体を冷やす夏野菜の代表！95%が水分で、水分補給ができ、体を冷やす作用があります。カリウムが多く含まれているので、利尿作用があり、むくみを解消できます。また、ぬか漬けにするとビタミンB1・B2も摂取でき、疲労回復を助ける一品になります。

参考文献：「あたらしい栄養学」 吉田企世子 松田早苗 監修 高橋書店 出版

【どうして野菜嫌いになるの？】

1歳前後になると、野菜嫌いが始まります。野菜には苦味や酸味があります。苦味や酸味というのは、毒や腐敗を知らせる味で、人間が本能的に避ける味です。また、離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、味覚が発達し、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。味覚や嗜好の発達として、苦味や酸味は、多くの経験を積んで獲得するものです。その発達には個人差がありますが、食事中的大人との関わりが発達を促します。

夏野菜が美味しい季節です。野菜が苦手な子どもたちの食の体験を積んでいけるよう、私たち大人が手助けしていきたいです。野菜を食べやすくする工夫としては、まず一番美味しい旬の野菜を食べることです。また、咀嚼力が弱い乳幼児期は、生野菜よりも、煮たり茹でたりし加熱した野菜を、出汁を効かせて薄味にして食べると食べやすいです。時には、ごまやケチャップ、マヨネーズなどを少量使い、味付けを変えてみるのもいいでしょう。そして何より、家族一緒に食事をして子どもの想いや時間を共有できるといいです。