

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスの良い食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。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！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今回は、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。

★なぜ野菜は大切なの…？★

元気の源！

成長の味方！

【野菜の摂取量が少ないと…？】



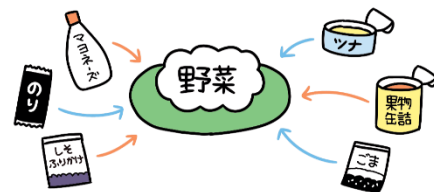
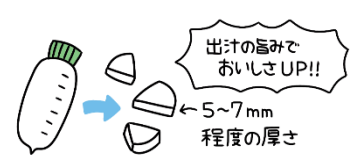
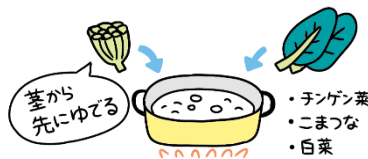
- ① 風邪や病気にかかりやすくなる
- ② 便秘になりやすくなる
- ③ 成長に必要な栄養素が不足する
- ④ 生活習慣病のリスクが高まる

★おうちでできること★

- ① 食卓に積極的に出す
- ② 苦手な野菜も一口から
- ③ 野菜についてたくさん話す



- ④ 野菜に触れる機会を増やす



ちゅんちゅん職員イチオシメニュー

19日 冷やしそうめん ひじきのナムル フルーツヨーグルト

食欲が落ちている時はフォローアップを使ってホワイトソースを作って冷製のカボチャスープにしたらくよく食べてくれました！（ミルク缶にレシピがっていました）