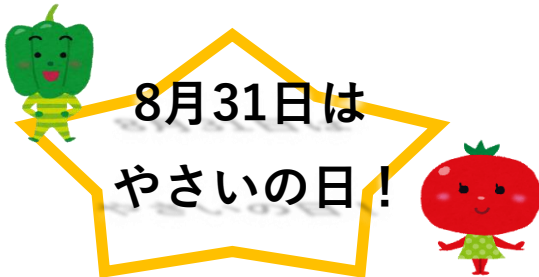



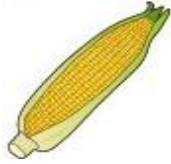






暑い夏がやってきました。真っ赤なトマト・きれいな紫色のナス。  
夏野菜は紫外線から身を守るために野菜自身が色を濃くして、目にも美しく色鮮やかなのが特徴です。色とりどりの夏野菜、みずみずしい果物を積極的に取り入れて、暑い夏を乗り越えていきましょう！



8月31日は「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で体の中から美味しくクールダウンしましょう。

<p>食欲増進 余分な熱をとる のどを潤す</p> 	<p>余分な熱をとる 血めぐりを良くする 化のうやはれを治める</p> 	<p>血をさらさらにする</p> 																
<p>胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん！</p> 	<p>【理想的な野菜摂取量】</p> <table border="1"><tr><td>1~2歳</td><td>180g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3~5歳</td><td>240g</td><td>6~7歳</td><td>270g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>8~9歳</td><td>300g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>10歳以上</td><td>350g</td></tr></table>	1~2歳	180g			3~5歳	240g	6~7歳	270g			8~9歳	300g			10歳以上	350g	<p>利尿作用 余分な熱をとる 余分な塩分を排出する のどを潤す</p> 
1~2歳	180g																	
3~5歳	240g	6~7歳	270g															
		8~9歳	300g															
		10歳以上	350g															
	<p>かぼちゃの黄色い成分は免疫機能を高め抵抗力を強める！</p> 																	

## どうして子どもは野菜が苦手なの？

子どもの野菜嫌いには色々な理由がありますが、その野菜自体は嫌いでも食べにくいから嫌がるということもよくあります。食べにくいから嫌い決め付けず、食べやすいよう工夫してあげてみましょう。

### ☆ 野菜独特のにおいや苦みを除く

水にさらしてアクを抜く、塩もみして水洗いする、下茹でするなど火を通して独特の味が和らぎます。



### ☆ 子どもの好きなものをプラス

炒め物や和え物などにツナ、コーン、ハムなどを入れます。



### ☆ 皮をむく

トマトやナス、アスパラガスなどは、皮をむくことで飲み込みやすくなります。



### ☆ ぎょうざの皮や春巻きの皮で包む

包んで見えなくし、パリパリとしているので苦手な食感も和らぎます。



### ☆ 子どもの好きな味付けにする

カレー味、マヨネーズ味、ケチャップ味にします。また、油で揚げることコクが付くまみが増します。



苦手な野菜も、子どもの成長に合わせた大きさや固さにして食事に取り入れ、食べる経験を増やしていくと少しずつ食べられるようになります。