子どもの好きな野菜・食べてくれない野菜

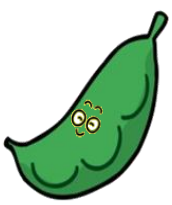
（お母さんに聞きました）

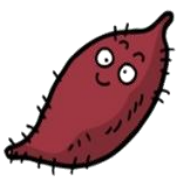
８月31日（やさい）は
野菜の日☆

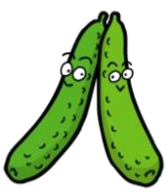
大好き！

とうもろこし

じゃがいも

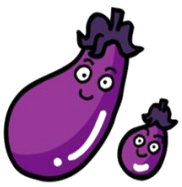

えだまめ


さつまいも


きゅうり

トマト

ちょっと苦手！


なす

ピーマン

しいたけ

苦手と言われちゃうピーマンだけど…

☆ヘタが６角形の物を選ぶ
☆縦に切って使う
☆熱を加える

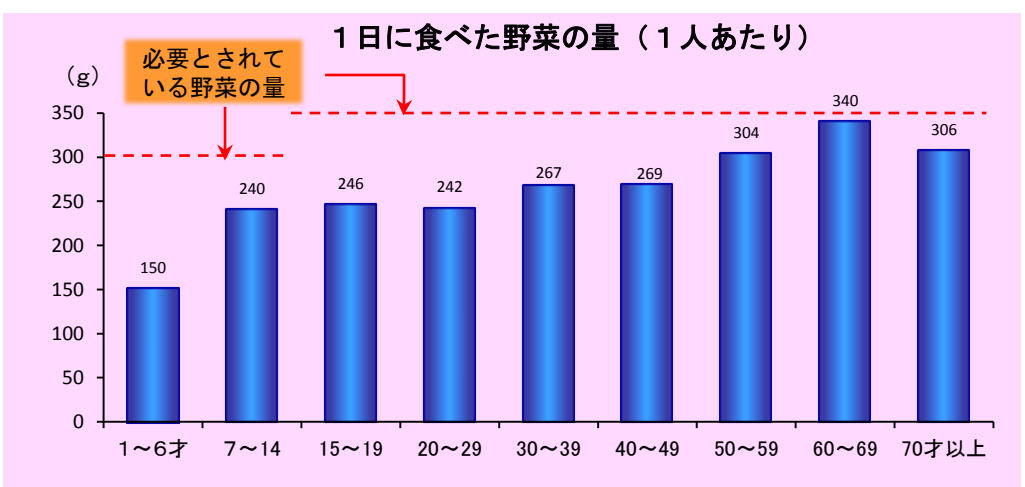
こうすると苦みやにおいが軽減します。
試してみてね。

資料：カゴメ株式会社
「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書」（平成23年８月）

野菜ってよく食べていると思っていたけど…

カレーライス

シチュー



資料：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査結果」
注：いも類、きのこ類を除く。

からだの調子を整える栄養がいっぱい入っています！

ビタミン

病気にかかりにくい丈夫な体にする。

にんじん

かぼちゃ

ピーマン

食物繊維（しょくもつせんい）

腸を掃除して悪いものを体の外に出す。
便秘を防ぐ。

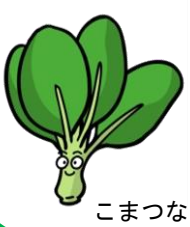
さつまいも

ごぼう

しいたけ

カルシウム

骨や歯を作り丈夫にする。
神経や筋肉の疲れを取り、イライラをおさえる。

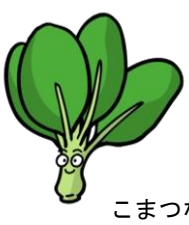

こまつな

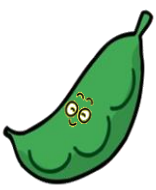
だいこん

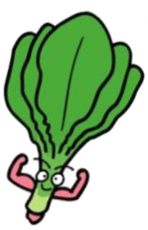
かぶの葉

鉄分

血を元気にして酸素を運ぶ助けをする。
体の発育や脳の働きを助ける。


こまつな


えだまめ


ほうれんそう

資料：社団法人日本種苗協会「食育推進プロジェクト」作成 「タネ屋さんの食育授業 ～育てる楽しさ・食べるよろこびを体験しよう！～」
及び文部科学省「五訂増補 日本食品標準成分表」

★作ってみよう！野菜を使った簡単クッキング

かぶの葉のみそ炒め

～ 用意するもの ～（４人分）

- かぶの葉　５束
- ちりめんじゃこ　10g
- サラダ油　大さじ１
- みそ　大さじ２
- 砂糖　大さじ１
- 酒　大さじ１
- みりん　大さじ１
- しょうゆ　少々

（A）

あれば…かつお節、ごま など

～ 作り方 ～

① かぶの葉は１cmのざく切りにする。
（茎は５mmに切ってね）

② フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒めたら①を入れ、葉がしんなりするまで炒める。

③ Ａをあわせたものを回しかけ、水気が少なくなってきたら最後にかつお節などを振りかけて火を止める。

～ 用意するもの ～（２人分）

- さつまいも　200ｇ
- ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ　150ml
- 砂糖　大さじ１
- ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ　大さじ１

（B）

～ 作り方 ～

① さつまいもは１cm幅の輪切りにして水にさらす。
（固いから気をつけてね）

② 耐熱性のボウルに①の水気を切ったさつまいも、Ｂを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で８～10分加熱し、そのまま冷ます。

さつまいものオレンジ煮

資料：味の素KK「レシピ大百科」

“旬”（しゅん）の野菜

今はハウス栽培などで１年中豊富な種類の野菜が手に入りますが、一番味がよく、栄養価も高い上に、価格が安いのは“旬”の野菜たち。そのほかにも、“旬”の野菜には暑いときにからだを冷やして疲労を回復するなど、様々な効果があると言われています。

春（３～５月）

ほかにも、セロリ、うど、ふき、そらまめ など

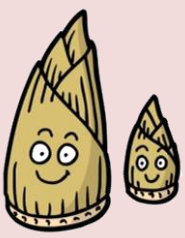
さやえんどう

新たまねぎ

アスパラガス

春きゃべつ

たけのこ

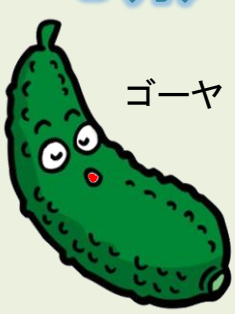


春は、眠っているからだを起こす効果のある野菜が多いんだって。

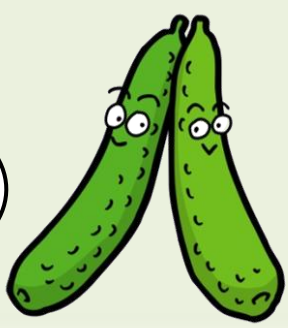
夏（６～８月）

トマト

ゴーヤ

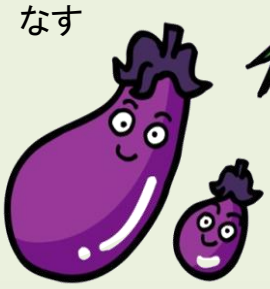


きゅうり

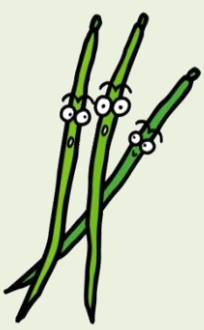


ピーマン

なす



いんげん



とうもろこし

夏は、暑いから、からだを冷やす効果のある野菜が多いみたいね。

ほかにも、かぼちゃ、みょうが、オクラ、えだまめ など

秋（９～11月）

しいたけ

さといも

にんじん

さつまいも

じゃがいも

ほかにも、ごぼう、れんこん、ちんげんさい、しめじ など

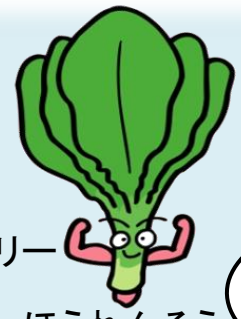
秋は、冬に備えて、からだにエネルギーをたくわえる野菜が多いって聞いたわ。

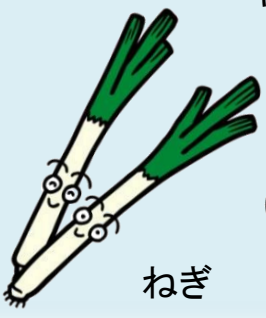
冬（12～２月）

だいこん

はくさい

ブロッコリー


ほうれんそう


ねぎ

かぶ

ほかにも、こまつな、
みずな、しゅんぎく、
みつば、にら　など

野菜の効果（からだを冷やす野菜、温める野菜・・・）

一般的に、夏が旬の野菜は水分が多く体を冷やしてくれ、夏バテの疲労回復などに効果があると言われ、冬が旬の野菜は食べることで血行が良くなり、冷え性や風邪などに効果があると言われています。
また、春の野菜は苦みが強いものが多くからだを目覚めさせる効果、秋は冬に備えてエネルギーをたくわえる効果のあるものが多いと言われています。

資料：独立行政法人農畜産業振興機構［野菜情報］、文部科学省「五訂増補　日本食品標準成分表」、
旬を食す　野菜ソムリエが伝える食材四季彩彩　「野菜ソムリエ的一口メモ」

やさい探しクイズ

たて・横・ななめに　野菜の名前がかくれているよ。
いくつ見つけることができるかな？

あ	ぴ	う	と	ま	と	は	に
ご	ー	や	た	さ	う	く	た
ほ	ま	ち	ま	に	も	さ	だ
う	ん	ど	ね	ん	ろ	い	さ
れ	か	ぶ	ぎ	じ	こ	ふ	や
ん	ご	ぼ	う	ん	し	ふ	え
そ	た	な	ち	き	じ	き	ん
う	せ	す	ゆ	や	え	さ	ど
に	ろ	う	が	べ	だ	と	う
ら	り	い	さ	つ	ま	い	も
と	も	れ	た	す	め	も	し

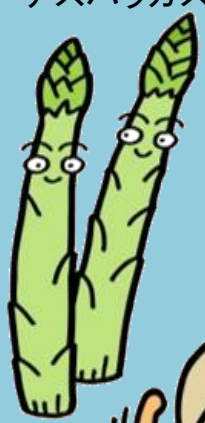
これだけの野菜が、かくれているよ

にんじん
じゃがいも
さつまいも
だいこん
たまねぎ
かぶ
ごぼう
さといも
かぼちゃ
とまと
ぴーまん
なす
きゅうり
とうもろこし
えだまめ
さやえんどう
きゃべつ
れたす
はくさい
ほうれんそう
せろり
ふき
ごーや
にら

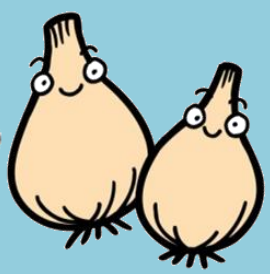
全部で24種類

野菜のどこを食べているのかな？

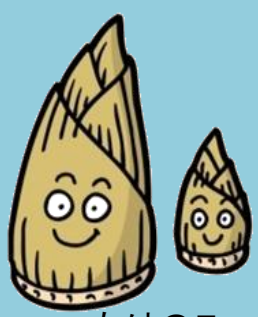
“茎”を食べるもの


アスパラガス

しょうが

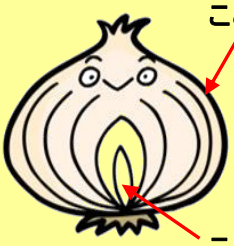

らっきょう

にんにく


たけのこ

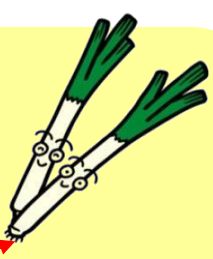
両方もあります

“たまねぎ”や“白ねぎ”は葉と茎の両方を食べています

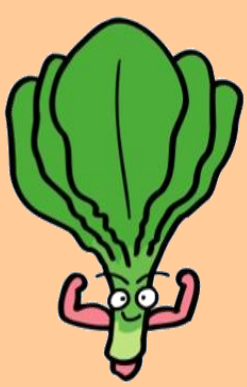


たまねぎ

白ねぎ


ここが根です
根から上1cmまでが茎です
茎のうえの部分が葉になります

“葉”を食べるもの


ほうれんそう

はくさい

こまつな

チンゲンサイ

形は、よく似ているけれど･･･

レタス

キャベツ

“根”を食べるもの

だいこん

にんじん

ごぼう

かぶ

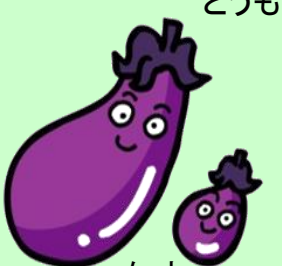
さつまいも

“実”を食べるもの

とうもろこし

オクラ

トマト


なす

ピーマン

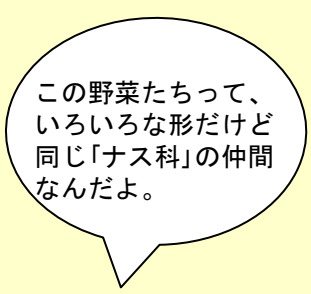
ブロッコリーとカリフラワーは
花のつぼみを食べています

ブロッコリー

カリフラワー

資料：独立行政法人農畜産業振興機構［野菜情報］

やさいの花あてクイズ



４つの花がありますが、どの野菜の花か…みんな分かるかな？

●①

●②

●③

●④

●じゃがいも

●ピーマン

●なす

●トマト

線でむすんでみましょう

（答えは9ページにあるよ）