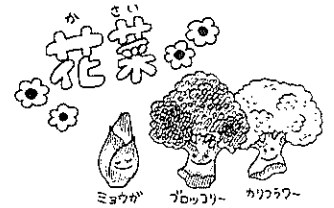
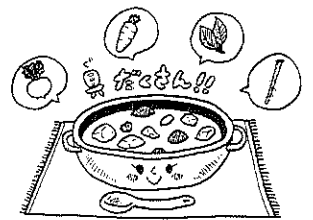
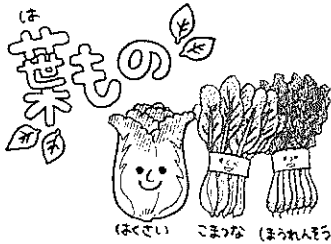


鍋料理で野菜のある食卓を

冬は身体を温めてくれる「鍋料理」が美味しい季節です。鍋料理は野菜をたっぷりとれる嬉しい料理法です。冬の時期は空気が乾燥して風邪など流行しやすくなります。冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや、風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。野菜には独特の苦みや酸味を含むものがあり、子どもが苦手なものもありますが、「いつかは食べられるようになる!」と思って「いつも野菜のある食卓」を心がけましょう。

野菜は食べる部位によって呼び方が変わります。

- * 葉菜類…葉を食べる（ほうれん草、小松菜、白菜など）
- * 根菜類…根や地下茎を食べる（人参、大根、ごぼうなど）
- * 茎菜類…茎を食べる（アスパラガス、玉ねぎ、ねぎなど）
- * 花菜類…花を食べる（カリフラワー、ブロッコリー、みょうがなど）



幼児への野菜の与え方

幼児は、3歳頃まではそしゃくする力が弱いので、味よりも食べやすさで好き嫌いを決めがちです。特に野菜についてはそうした傾向が強いので、最初のうちは、次のように食べやすくするために調理の上で配慮をしましょう。

- 固い野菜： かくし包丁を入れたり小さく切って、軟らかく煮る。
- 揚げ物： 表面の衣が固くて食べにくいので、揚げてからだし汁で再加熱する。
- 煮物： ゆっくり時間をかけて柔らかくなるまで煮る。
- 炒め物： 固い野菜は、いったん茹でてから炒める。

