



# たべるのだ〜いすき



令和8年(2026)2月  
世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：栄養士業務連絡会

## 野菜をおいしく食べよう

野菜は健康を維持するうえで欠かすことができない食べ物ですが、特有の味や風味があるため「おいしい」と感じるためには、子どもの頃から慣れる・食べ慣れることが大切です。今回の栄養だよりでは野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。

### ★野菜はどれくらい食べればよいのか？

1日の野菜摂取量の目標は、生の状態で「子どもの両手3杯分」くらいとされています。  
(※食事バランスガイド【厚生労働省】参照)

緑黄色野菜・両手に1杯



にんじん、ピーマン、トマト、  
ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー など

その他の野菜・両手に2杯



レタス、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、だいこん、  
かぶ、もやし、なす、ごぼう、れんこん など

副菜としては、1日で野菜の小鉢(約70g)4皿程度をめやすにしましょう。



冷やしトマト



ほうれん草のお浸し



具だくさん汁



かぼちゃの煮物



保育園では両手1つ分程度の野菜を提供しています。  
残りの2つ分をご家庭で食べることを目安とすると良いでしょう。

※食事バランスガイド…1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいのかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

## ★野菜を好きになる5つの工夫

### ① 食べやすく切る



小さく、薄く、繊維に対して横に切るなど、切り方を工夫すると食べやすくなります。

### ② 好みの食べ物に混ぜる



カレーやハンバーグ、オムレツなど、子どもの好きな料理に少しずつ混ぜてみましょう。

### ③ 加熱して野菜の甘味やうま味を引き出す



焼く・蒸す・煮ることで、野菜の自然な甘味やうま味が引き立ち食べやすくなります。

### ④ 野菜に触れる機会を増やす



人は見る回数が多ければ多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。たとえば食べなくても食卓に出して見るだけでも効果があります。「見るだけ」→「一口食べてみる」と焦らずスモールステップで進めていくと良いでしょう。

### ⑤ 褒めて応援する

「食べられたね!」「すごい!」と声掛けすることで、達成感につながります。



## 保育園給食レシピ

納豆が野菜とからんで食べやすくなった保育園で人気の副菜メニューです。

### 【小松菜の納豆サラダ】

★子ども5人分です。

ひきわり納豆	1パック
こまつな	3束
にんじん	1/3本
もやし	1/3袋
しょうゆ	小さじ2
きび砂糖	小さじ1
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1



### ◎作り方

- ①こまつなは細かく、にんじんは千切り、もやしは短めに切り、野菜はゆでておく。
- ②しょうゆ〜ごま油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ひきわり納豆を②に混ぜ合わせる。
- ④ゆでた野菜を③に混ぜ合わせて出来上がり。