

モーベジ!

食育通信 No.2



野菜への興味・関心を高めよう～野菜絵本の読み聞かせ～



ぼくは子どもが苦手な野菜の代表選手…。だけど、ぼくと仲良くなれたら他の野菜のことも好きになってくれるんじゃないかな!

ピーマンを食べたら苦かったの経験があれば、お子さんがピーマンを食べたい気持ちにはなりにくいですが、そこで、お子さんが、ピーマンや苦手な野菜への興味・関心を高め、食べてみようとしてチャレンジするきっかけになるよう、本日、絵本「グリーンマンのピーマンマン」の読み聞かせをしました。

ぜひ、お子さんに絵本の感想や今の気持ちを聞いてみてください!!

野菜摂取確認シート「野菜チャレンジャー」

ご家庭で野菜を食べたら色をぬり、まずは、5日間挑戦してみましょう!
この「野菜チャレンジャー」は、回収しません。
親子で野菜のお話をしながら、楽しみながらチャレンジしてくださいね。
野菜を毎日食べて、元気に過ごしましょう!



苦手な野菜を少しでも食べることができたら、たくさんほめて、お子さんの食べられた自信と食べる意欲につなげてあげましょう!

★ 野菜大好き! お子さんに人気のレシピ ★

ピーマンが苦手な主な原因は、**味(苦い)**、**におい**、**食感**、**見た目(色)**です。
ちょっとひと手間、調理工夫で、食べやすくなります!
お子さんと一緒に作るのもおすすめです♪



パプリカソテー

作り方

- ① 赤・黄パプリカは縦半分に切り、へたと種を取る。横半分に切り、細く切る。
- ② オリーブ油で①を中火でしっかり炒める。
- ③ ②にめんつゆ、かつお削り節を加え、混ぜ合わせる。



材料(3～4人分)

赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
オリーブ油	大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
かつお削り節	適宜(2g)



しっかり炒めると甘みが増します。カラフルで見た目もきれいな簡単レシピ♪お弁当にもおすすめ!

裏面にもおすすめレシピがあります



ドライカレー

材料(5~6人分)

合い挽き肉	200g
たまねぎ	中1個
にんじん	小1本
ピーマン	2個
しょうが・にんにく	少々
サラダ油	小さじ2
赤ワイン	小さじ2
A トマトの水煮	200g(1/2缶)
コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	200ml

作り方

- ① 野菜は粗みじん切りにする。
- ② サラダ油でしょうが・にんにくを弱火で炒め、香りが出たら合い挽き肉・赤ワインを加えて炒める。
- ③ たまねぎ・にんじん・ピーマンを順に加えて炒める。
- ④ Aを加え、10分程度煮込む。
- ⑤ Bを加え、5分程度煮詰める。



野菜を細かく切ることで、食べやすく、煮込み時間が短縮!



B カレールウ	2かけ
しょうゆ	小さじ1/2
中濃ソース	小さじ2

ピーマンの肉詰め

材料(12個分)

ピーマン	6個
A 合い挽き肉	300g
塩・こしょう	少々
(あればナツメグ)	少々
たまねぎ	1/2個
B 卵	1個
パン粉	20g
牛乳	大さじ1
薄力粉	大さじ1
C トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
赤ワイン(水)	大さじ1
水	大さじ4

作り方

- ① 下準備
 - ⑦ たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで500w 3分程度加熱し、冷ます。
 - ⑧ ピーマンは縦半分に切り、
♡へた、たね、白い筋を取り除く。
 - ⑨ Cを混ぜ合わせる。
- ② ♡Aをねばりがでるまで混ぜ、B・⑦も加えて混ぜる。
- ③ ♡ビニール袋にピーマンと薄力粉を入れ、良く振ってピーマンに薄力粉をまぶす。



レッツ☆お手伝い!

♡は、お子さんと一緒にやってみましょう!



- ④ ♡⑧に⑨をすき間なく詰める。
- ⑤ フライパンに④を肉の面を下にして並べる。火をつけ、焼き色がついたら返し、⑦を鍋肌から入れ、ふたをして中火10分程度焼く。(中まで火を通す。)
- ⑦ ふたをはずし、ソースを煮からめる。

ピーマンは煮込むことでやわらかくなり、苦みがやわらぎます。

