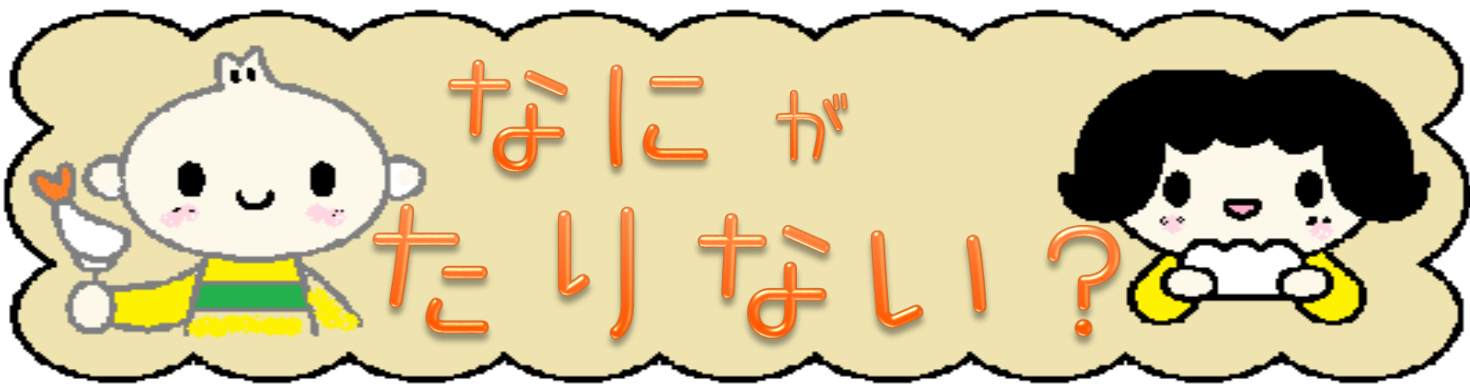


バランスよく
たべよう



なにがたりないかな？



ごはん



オムレツ



サラダ



ケーキ

ぽんぽんニュース 2026.5

こたえ：サラダ



名阪食品株式会社
<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>
 〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1
 Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「ばらんすよくだべよう」の中から
「なにがたりない?みどり編」をピックアップ!

この食事のバランスはどうだろう?
 何か足りなくないかな?



なにが足りないかな?かながえてみよう!

- 食事のバランスを考えます。
赤・緑・黄の食事が大切だという事を話した後に行くと効果的です。
- どの料理を足すとバランスが良くなるかを一緒に考えてみましょう。
- 答え合わせをした後で、みどり色の仲間が足りなくなるとどうなるかについても再確認しましょう。

「子どもを野菜好きにしたいのなら 小さいうちに色々食べさせるべし」

最近の研究によれば、固形の離乳食をはじめると同時に野菜を食べさせるようにすれば、子どもはたいていの野菜を好きになるのだそうです。

この研究は、イギリス、デンマーク、フランスの子どもを対象に実施されたもの。生後4カ月から38カ月までの子ども332人に、それまでに食べたことがない野菜として、アーティチョークを食べさせました。

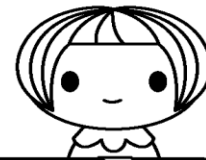
5回から10回にわたって食べさせたあと、アーティチョークを食べるようになった子どもの割合は、24カ月未満の子どものほうが高く、それよりも年上の場合、アーティチョークを食べようとしない子どもが多くなりました。

ニンジンやエンドウマメを子どもに食べさせようと工夫する話はよく聞きますが、この研究結果からすると、いろいろな野菜を食べさせたいなら、小さいうちにほかにもさまざまな種類の野菜を食べさせるのが良いようです。

子どもは大きくなればなるほど、新しいものを食べるのをいやがるようになります。もちろん、あなた自身、嫌いな野菜があるかもしれません。でも、その好き嫌いを子どもが受け継いでしまわないよう、できることがあるのです。

おとなの ぽんぽんニュース

2026.5



体の調子を整える! 野菜の働き

野菜には、ビタミンやカルシウム、鉄分、炭水化物、食物繊維などがたくさん含まれています。つまり、体の調子を整えて、病気にかかりにくい体を作る栄養が含まれているという事です。ただ、野菜は「嫌いな食べ物」に挙げられることが多いのも事実です。幼児期から野菜を食べる習慣をつけておきましょう。

食のことわざ

「こんにやくは体の砂出し」

こんにやくは体の中にたまった砂を出すはたらきがあると考えられていました。

実際に、こんにやくには胃腸のはたらきをよくする食物せんいが多く、うんちがよく出るはたらきを持っています。

「胃腸のほうき」とも呼ばれています。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町4丁目149-3

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683