

# 平成 26 年度食育実践者ネットワーク会議 野菜の魅力伝えよう！！

## ～まとめ～

### 1. 食材選択の際に気を付けていること

#### ★献立に取り入れるとき

- ・旬のものを取り入れている
- ・新しい食材も取り入れる
- ・栄養価の高いもの
- ・幼児は繊維の少ないもの・かむもの
- ・入れ歯にはさまらない食材
- ・飲み込みにくいものはさける
- ・おやつにも取り入れる
- ・野菜の量が摂れない方向けにジュースなど

乳幼児や高齢者は、食材を選ぶ時から口腔機能への配慮が始まっているようです。

#### ★購入するとき

- ・価格を考えながら・・・5
- ・新鮮なもの・・・4
- ・自分の目で見て鮮度を確認
- ・中国産は使わない・・・2
- ・添加物のない自然なもの
- ・産地
- ・カット野菜など
- ・冷凍ではなく、生野菜（里芋、インゲン、絹さや等）
- ・生の野菜を使用（高騰の場合は冷凍で対応）

新鮮な野菜を使用することが一番ですが、状況等に応じて臨機応変に対応することも大切ですね。

#### ★業者の選定

- ・なるべく地域の業者を使う
- ・地産地消
- ・安心して信頼できる業者へ
- ・アウトソーシングをしている委託業者に地場産の野菜を入れてもらうようにしている（なるべく）
- ・業者は2社で見積もりを2週間に1回出してもらっている
- ・学校給食の場合、市内統一の青果物価格協定会で品質、価格等を検討し、決定している。その際、地場産物の情報を得て使用している。
- ・業者は2か所に分けたりする。
- ・関係づくりに気をつかう
- ・市場の利用

地産地消を心がけている施設が多いようです。

#### ★その他

- ・自分の所で収穫した野菜を給食に使う・・・3
- ・頂き物を使う



## 2. 対象者特性を考えた野菜摂取のポイント

### ★乳児

現状・悩み・問題点	対策・指導法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭で食べたもののみ食べさせる（園の決まり）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別対応</li> <li>・食べたものをリスト化する</li> <li>・家庭での野菜の種類を増やし、かたよりを防ぐ</li> <li>・保護者との交換日記（その日の給食について情報提供する）等を利用して情報提供を行う</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの体内時間がくるっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親への情報提供</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・キウイアレルギー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食に出していない</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜嫌い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声かけをしている</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べなれていない食材・調理法では食べないことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳児は素材の味で食べることができる。（ふかし芋など）</li> <li>・野菜をやわらかく煮たり、切る大きさに気を付けている。</li> <li>・舌触りをよくするためにとろみをつける</li> <li>・甘味をつけると食欲アップ</li> </ul>



### 好評レシピ

- ・おじゃ
- ・人参ジュース  
(人参・リンゴ・レモン)
- ・手作りおやつ
- ・さつまいも蒸しパン
- ・かぼちゃ団子

# ★幼児

現状・悩み・問題点	対策・指導法
・かまない子が多い	・おしゃぶり昆布やいりこを食事前に食べさせて、噛んで食べることを意識させる。 ・固めにゆでたりして、よく噛んで食べてもらう
・野菜嫌い	・旬のものをとり入れる ・野菜を刻む、刻み方の工夫 ・食べなかった理由を考え、切り方や味付けを改善する ・ポテトサラダはゆでずに蒸すと水っぽくならない ・スープやおやつに入れ込む ・カレーなどに入れる ・2つあれば1つだけでも食べるよう促す。 ・器を変えてみる ・ワンプレートにすると好き嫌いしない。三角食べを教える。 ・自分たちで野菜を育てる。 ・保護者への情報提供 (レシピ、給食だよりの配布など) ・家で食べないけど、園では食べる(みんなで食べる、負けず嫌いなど)
・食に興味がない(集中力が低い)	・親と一緒に食べ物について知る(親も教育)
・食べたことがないと食べ方がわからない	・幼稚園で煮物などを出して、みんなで食べる ・野菜を自分で育てる(くず野菜を肥料にする)
・アレルギー児	・医師の指示書、保護者の意見
・材料によっては食べられない調理法では食べないこともある ・酢の物、豆料理が嫌い	・酢の物→サラダにするなどの工夫 ・酢の物は甘めにする ・煮物などは小さめに切って片栗粉などでとろみをつけると小さい子でも食べやすい。 ・料理ごとに特徴をつける ・味にメリハリをつける ・1歳児は白飯に豆料理を混ぜ込ませて食べさせる ・2歳からは自力摂取させる ・年齢が上がっていくと好き嫌いも増える。
・量が食べられない	・間食に取り入れる
・自分の機嫌が悪いと食べ物にあたる	・いっしょに食べることによってよく食べるようになった
・栄養価を満たすことが大変 ・親が食べられないので食べさせないでくださいと言われた ・病気のある子への対応が難しい ・おかわりが多い	



## 好評レシピ

- ・和食メニュー(白和え、きんぴらなど)
- ・ハンバーグ ・グラタン ・ポテトピザ(ギョーザの皮)
- ・チーズ春巻き ・おやき ・お好み焼き ・千切り
- ・酢の物 ・キャベツの酢の物 ・かぼちゃ ・芋 ・ふかし芋
- ・トマトゼリー ・かぼちゃのパウンド
- ・人参をすりおろしてシフォンケーキにする。
- ・新じゃがのポテトチップス(1歳でも食べることができた)
- ・お野菜クッキー(人参、ほうれん草、かぼちゃなど)
- ・団子系のおやつ(白玉団子など)

## ★児童・生徒

現状・悩み・問題点	対策・指導法
・野菜がきらい	・野菜を自分たちで育てる。 ・器を変えてみる ・旬のものをとり入れる
・野菜は文科省が策定している基準量 緑黄色野菜 23g その他の野菜 70g をもとに一食分の献立を提供している。	・給食時間および学級活動の時間で野菜の働きなどを指導している。
・学校給食の場合、ほとんどの児童がきらいな野菜があるときでも残すことなく食べているが、極端に野菜が嫌いな児童、小食の児童もいる。	・生活科や理科，総合的な学習の栽培活動を通して，野菜に対する興味関心を深める。また感謝の気持ちを育てる。
・家庭であまり食べないゴーヤ，オクラ，冬瓜などには食べるのに抵抗があるようだ。	・いろいろな野菜を食べられるよう，旬にはその野菜を提供する。 ・旬の野菜や地場産物を使用したときはその情報を児童に知らせ，指導する。
・中学生など部活をしているので指導する時間がない	・薄味で食べられるように一品ずつの味を濃くしない
・料理や味よりも、食材そのものに苦手意識がある ・家庭で食べなれていないものに抵抗がある	・「一口食べてごらん」と声かけをする ・食感で興味をひく
・スナック菓子やコンビニで食事をすませる ・反抗期 ・和食を好む	

### 好評レシピ

- ・カレーライス
- ・なすのそぼろ炒め
- ・切り干し大根の酢の物
- ・ナッツごぼう
- ・ハヤシライス
- ・ビビンバ
- ・かぼちゃプリン



## ★18歳～39歳

現状・悩み・問題点	対策・指導法
・野菜嫌が多い(妊婦)	・1, 2番に嫌いなものを聞いてそれは出さないが、それ以外は食べてもらうようにする。 ・できるだけ食べるように心がけてもらう
・セルフサービス ・好きなものばかり持っていく	・ある程度盛り付けして提供 ・配食時に個別指導している。 ・ドレッシング等を好みに合わせて対応
・年齢層が幅広いため、嗜好及び味付けが合わせにくい	・新メニューを取り入れる ・嗜好調査
・食欲低下	・見た目のボリュームを工夫(カットの仕方, 食材の種類)
・弁当・生の食材が使えない	・冷凍野菜を用い、加熱調理を行う
・野菜＝サラダという認識がある。 ・お浸し、和え物を好まない	・実際病院で出したものを見せて認識してもらう
・忙しくてなかなか作ることができない	・まずは簡単一品料理から始めてもらう
・今まで食べたことがない食品があるので、アレルギーの理解ができない	・何にアレルギーがあるのか、どういう食品に含まれているのかの表示を行っている。食育指導等
・最近米アレルギーの方がいる	

### 好評レシピ

- ・フルコース(産後、ステーキなど)  
→普段残す人も完食する人が多い。若い人は洋食好き。
- ・ワンハンドフード(ハンバーガー、おにぎりなど)
- ・シシリアンライス(B級グルメ)・具たくさん味噌汁
- ・カレー・夏野菜カレー、シチュー
- ・おくらののり和え・かぼちゃ煮・人参の甘煮
- ・海藻サラダ・ハンバーグに野菜を入れ込む



## ★40～64歳

現状・悩み・問題点	対策・指導法
・後からアレルギーが出る(本人が言わない)	・医師からの指示書
・好き嫌いがある	・生の野菜を使用すると冷凍より喫食率がよい ・煮物は肉が入ると喫食率がよい
・食べるのが早い	・会話をしながら食べていただく



### 好評レシピ

- ・お好み焼き(野菜たっぷり)
- ・すい身揚げ(人参・玉ねぎ・大葉など)
- ・カレー
- ・ちゃんぽん
- ・温野菜にして野菜を食べる

## ★65 歳以上

現状・悩み・問題点	対策・指導法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・好き嫌が多い</li> <li>・野菜嫌い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べないものは出さない</li> <li>・嫌いなものをこっそり入れ込んでみる</li> <li>・アレルギー以外は対応しない</li> <li>・とんかつ丼のように、キャベツの上にとんかつをのせて出す工夫をしている</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・誤嚥に対する注意が必要である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・れんこんなど。生野菜（レタスなど）は意外と入れ歯の方は食べにくい。</li> <li>・やわらかく炊く。圧力鍋など</li> <li>・ペースト状                      ・とろみをつける                      ・きざみ食</li> <li>・固めてソフト食              ・コンポートにして出す</li> <li>・冷凍する</li> <li>・食材を変える</li> <li>・見た目をよくする、型にする</li> <li>・刺激物を減らす</li> <li>・入所者のところへ訪問</li> <li>・食事形態チェック</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生野菜は食べづらい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生野菜は咀嚼が難しいので、加熱して食べやすくして出す。（和え物など）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生野菜は給与していない（0 - 157 予防）ので逆に生野菜を食べたいという意見がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・次亜塩素酸で殺菌・消毒</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬との食べ合わせで禁止食材がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師の指示書</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわりが強い（わがまま？）</li> <li>・注文が多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわりが強いので味付けなど工夫して提供</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・味付け濃いものを好む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嗜好調査              ・リクエストメニュー              ・行事食の充実</li> </ul>

### 好評レシピ

- ・炊き込みごはん
- ・やわらかいもの ・魚とわかめの蒸し物
- ・魚の揚げ煮 ・なすの揚げ煮・茶碗蒸し
- ・カレー ・丼物(牛丼など)
- ・麺類(ちゃんぽん、やきそば)
- ・刺身 ・お好み焼き ・魚より肉料理
- ・ちらし寿司 ・味付きのごはん・とうもろこし
- ・ふかしさつまいも・あんかけ ・白和え
- ・ソフト食(ムース)活用
- ・野菜を使った和食オムライス・寿司
- ・南瓜ケーキ・ココアボール
- ・天ぷら※天ぷらは野菜嫌いの人でも食べる



## ★その他

現状・悩み・問題点	対策・指導法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・見た目で食べないと判断される（わがまま）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・代替品で対応している（レトルトカレー・肉じゃが）</li> </ul>