

「野菜嫌い」とは言っていない!

「子どもが野菜嫌いでなかなか食べてくれない・・・」という保護者のお悩みは多いものです。しかし、食べないことが身体症状としてでたり、成長や学力などへも影響が及ぶ「貧血」になるリスクが潜んでいます。「身長伸ばしたい」「強くなりたい」「頭がよくなりたい」という子どもたちにこそ、しっかり摂ってほしい**野菜**について考えてみましょう。

① 何で野菜は必要なの!?

①**野菜**には **ビタミン** が豊富

他の栄養素のように身体の構成成分にはなりません、身体の機能を正常に維持するために欠かせません。

- ・代謝を助ける
- ・抗酸化作用
- ・神経や細胞の産生、維持 等

ビタミンは全部で **13** 種類あります。

中でも**血液を作るため(造血)**に必要なの

は、**ビタミンB12&葉酸**。貧血対策には、**ビタミンB6&ビタミンC**も関与します。

血液 (赤血球)	タンパク質 +鉄	※ビタミンB12は 主にタンパク質 食品に多い💡
ビタミン B12	赤血球を つくる 葉酸と協力	レバー、あさり、カキ、魚介類全般
葉酸	赤血球を つくる ビタミンB12と協力	とうもろこし、菜の花、からし菜、モロヘイヤ、野菜全般
ビタミン B6	タンパク質の 代謝に 関わる	さけ・さんま、さば、マグロ、バナナ、カツオ、さつまいも
ビタミン C	鉄の吸収を 助ける	イチゴ、みかん、キウイ、ブロッコリー、菜の花、ピーマン

スパニッシュオムレツ (3人分)

【材料】

卵	3 個	たまねぎ	1/4 個
あさり(水煮)	大さじ 1	葉物野菜	1/2 束
枝豆	大さじ 1	粉チーズ	小さじ 1/2
コーン	大さじ 1	バター	適量
かぼちゃ	60 g	ケチャップ	適量

【作り方】

- 1 あさり、枝豆、コーンは水気がある場合は切っておく
 - 2 かぼちゃはレンジで2分加熱し、コロコロに切る。玉ねぎは1cm角に切る。ほうれん草はサッと茹でて刻む。
 - 3 ボウルに卵を割り、すべての材料を入れて混ぜ合わせ
 - 4 フライパンにバターを溶かし、4を流し入れる
 - 5 上にアルミでふたをし、中火でゆっくり焼く
 - 6 人数分にカットし、お好みでケチャップを添える
- 1人分 葉酸：1日の約1/3・ビタミンB12:1日の2倍 相当

実は大事なビタミンB12と葉酸。貝類や野菜類など、子どもたちが苦手なことが多い食材だからこそ不足もしやすいです。食べやすい料理に忍ばせましょう☆



一言アドバイス

あさりや豆類(今回はえだまめ)など子どもが嫌いな場合は小さく刻むと卵に紛れます。チーズをコンソメや鶏だしで味と具を変えるのもよいです。フライパンではなく、型があればオーブンで180度30分程度焼くと簡単に仕上げられます。