

いつも何となく食べていた子どもと一緒に取り組むことで、野菜を食べるとどんな良いことがあるのか？など話しながら食べることで意欲的に食事をしてくれました。

# AYT チャレンジ週間 ご応募ありがとうございました みなさんからいただいた感想です



ぬりえありがとう！  
これからもAYTを  
続けてね

## よく食べていた野菜

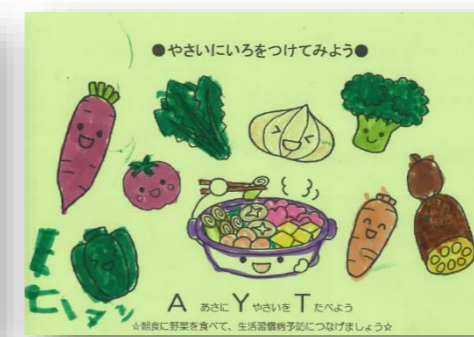
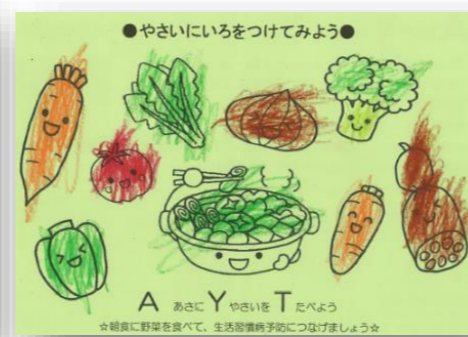
- 1位 にんじん
- 2位 だいこん
- 3位 トマト(ミニトマト含む)

普段意識しないと食べられないのですが、なるべく意識して苦手な野菜を摂取できたのがとてもよい取り組みになりました。「野菜おいしい！」と進んで食べてくれるように、料理にもどんどん取り入れて、朝から野菜もりもり食べて元気に登園してくれるように親子共々頑張りたいと思います。

2歳になってから食べるものと食べないものははっきりしてきた中で、それでも毎日朝に1種類は野菜を食べられるように工夫してきました。これからは作り方にも工夫を入れていろんな野菜を食べてもらえるようにしたいです。

昨年もAYTチャレンジに取り組み、子どもと「朝食で何か、おやさい入ってたかな？」とクイズのように楽しみながら、今年もチャレンジさせてもらいました。昨年に比べ、特に葉物野菜や生の野菜をバリバリと食べられるようになり、子どもの成長を感じられました！

毎朝必ず野菜入りの味噌汁を飲んでいきます。好き嫌いはないのでパクパク食べてくれます。キノコの栽培セットで育てたシイタケやえのきを自分でとり、味噌汁やバター炒めにして喜んで食べていました。家族で「朝に野菜を食べよう」に取り組めたと思います。



親子そろって朝から野菜を食べることを意識することができました。

子どもが得意でないトマト、しめじ等をほとんど用意していないなと改めて思いました。色の濃い野菜を意識しました。子どもとお野菜パワーについて話す機会にもなりました。

夕食は意識的に野菜を摂取できるよう考えていましたが、朝食となると意外と今まで食べてなかったなと実感しました。これを機に朝野菜も習慣化できるように心がけたいです。

意識して野菜を取り入れた食事を出し、それを美味しく完食してもらえると素直にうれしかったです。レパートリーが少なく、心が折れてしまいそうなので、1週間モデルがあると嬉しいです。

チャレンジ期間後も「朝に野菜を食べようは？」と声をかけるとちゃんと野菜を残さず食べるようになりました。取り組んで良かったです。

味噌汁に野菜を入れました。朝あまり野菜を食べないですが、「お友達もみんな食べるよ」と伝えると頑張ってくれていました。野菜を食べると安心するし、同じ野菜ばかりだけどこれからも種類をかえて出してみようと思います。

チャレンジ週間のおかげで、朝ごはんに野菜を1品増やそう！！という気持ちになりました。書き出すことで、偏りも感じました。子どもと一緒に「食べたら書こうね〜♪」と楽しみながら取り組むことができました。AYT 親子共に健康的なので、続けていきます！！毎月広報のくっく Do どう？AYT レシピを参考にしています！簡単、減塩、子どももよく食べます！！このような活動、続けてください。

この時期は、食生活が乱れがちになるので朝から野菜を意識することができてとても良かったです。「この表に書くね」と話すことで苦手なものも食べてくれました。

野菜嫌いなので、食べてくれるように工夫するのが難しかったです。でも1週間毎日野菜を食べてくれたので取り組んで良かったです。

記録することでご飯の日は意識せずに野菜が摂れていたけどパンの日は食べれてないことが分かりました。野菜が不足しやすい年末年始ですがこのチャレンジのおかげで子どもから「野菜どれ？」と聞いてくれました。

離乳食の時から3食野菜を食べるといいなと思い、食事に出していましたが、食べさせるのに苦労して、いつからか朝は野菜を出さなくなりました。こども園に行くといろんな野菜料理を食べて帰ってきて驚きました。今回チャレンジ週間の紙を見せると「食べるよー」と頑張っていました。良いきっかけになりました。