

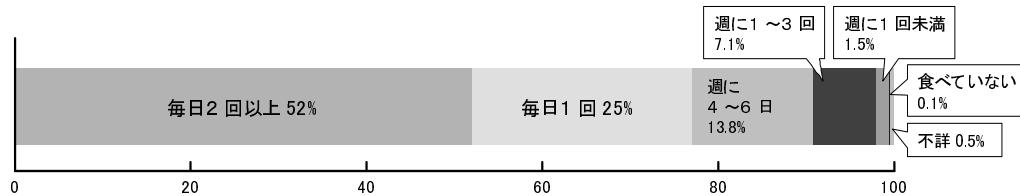
☆Kitchen letter☆

野菜をたくさん食べましょう

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。毎日の生活の中で、子どもの野菜への関心を高め、「正しい食習慣と味覚」を育てましょう。

★みんなが食べている野菜の量は？

野菜を食べる量は、家庭によって大きな違いがあります。野菜は、「1日3回」食べることが推奨されていますが、乳幼児栄養調査結果(平成27)によると、「毎日2回以上食べている子」は52%。「全く食べない日がある子」が、なんと22.5%もいます。



★健康的な野菜の食べ方

【野菜の「色」で3つに分類】

野菜を切った時の「切り口の色」で分類し、組み合わせると、バランスよく食べることができます。栄養価が高い「濃い緑色」の野菜は、毎日1回は必ず食べましょう。

濃い緑色 (青菜・花野菜)



ビタミン
ミネラル
補給

H30年6月

栄養士 中山 綾佳

切り口の色が濃くて鮮明



にんじん



かぼちゃ



ブロッコリー



トマト

ビタミン
補給

切り口の色が薄くて白っぽい



なす



だいこん



きゅうり



ごぼう

食物繊維
補給

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに!

