

しょくいくだよ!

10月



愛西市教職員会
栄養教諭・栄養職員部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

みなさんは野菜をしっかり食べていますか? 野菜には、健康を保つために欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。野菜が苦手な人は食べられる野菜から挑戦していきましょう。

どうして野菜が必要なの?



ミネラル

内臓の働きや筋肉の動きをよくしたり、体を成長させたりする。野菜には、カルシウムや鉄分が入っています。

ビタミン

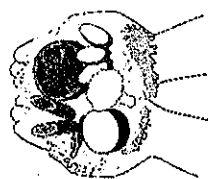
皮膚や粘膜を守ってばい菌が体に入らないようにします。緑黄色野菜にはビタミンA、ビタミンCがたくさん入っています。

食物繊維

腸を掃除してうんちをスルーっと出してくれます。肉や魚ばかりだと食物繊維が足りず、うんちが出にくくなってしまう。

野菜には、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富。野菜を食べるとたくさんいいことがあります。

かさを減らして、野菜をたくさん食べましょう!



加熱すると...



両手いっぱい野菜も

約半分になります!

