

このところ、暑かったり、涼しかったりと気温差が大きく、体調管理が難しいですね。規則正しい生活リズムと三食の食事をきちんと食べ、元気な身体を作りましょう。身体が元気だと、心も元気になります！

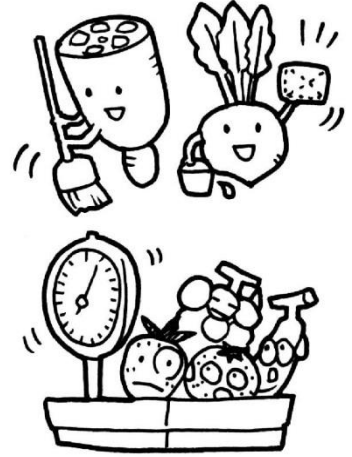
健康なからだをつくる野菜について

1 野菜の主なはたらきは？

ビタミン（主にAとC）を含んでいます。腸のそうじをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。

2 果物ではだめなの？

ビタミンCや食物繊維を含み、野菜と似ていますが、果物には糖分が多く、野菜代わりに食べていては肥満のもと…。果物はやはり、おやつやデザートとして食べるのがよさそうです。

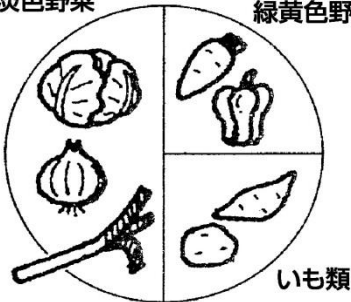


3 一日にどれくらい食べたらいいの？

1人1日 野菜 350g + いも類 100g 野菜300gのうち、少なくとも100gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。

淡色野菜

緑黄色野菜



これで、
350g+100g
以上とれます。

4 野菜ぎらいをなおすには…？

①調理法の工夫を！

- ・みじん切りや、すりおろしハンバーグやコロケなどに混ぜてみる。
 - ・調味料で臭みをかえる(好きな味付けにしてみる)。
 - ・加熱してにおいを消す(甘味をひきだせる野菜もある)。
- ☆少なめの量から、だんだん増やしましょう。

②新鮮でおいしい野菜を！

慣れてきたら……

③いろいろな味を持つ野菜を体験させましょう！

- 無理じいはせず、気長に根気よくなおしましょう。
- 小学生の時期は、味覚を形成するのに大切なときです。野菜とふれあう機会を多くしてあげましょう。



甘味のある野菜



かぼちゃ



さつまいも



とうもろこし

辛味のある野菜



大根



たまねぎ



ねぎ

苦味のある野菜



ピーマン



みょうが



ふき