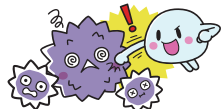


保護者の
みなさまへ

朝食から野菜を食べましょう! 家庭における食生活も重要です!

野菜を食べるメリットは?

免疫力を高める



多種多様ビタミンや
カルシウム等のミネラルを
含んでいます!

骨や歯を 丈夫に する



便秘の予防に役立つ



野菜には食物繊維がたっぷり!
よく噛んで食べることで、脳や
消化器官を目覚めさせます!

集中力を 高める



肥満を 予防 できる



子どものころから野菜を
食べる習慣ができていると
生活習慣病になりにくい!

病気の予防に 役立つ



1日の野菜摂取量の目安は?

6~7歳 **270g**

キャベツ60g、ほうれん草30g
にんじん50g、きゅうり50g
たまねぎ45g、なす35g



8~9歳 **300g**

270gの野菜 + ミニトマト30g



10歳以上 **350g**

300gの野菜 + ブロッコリー50g



※野菜の種類・分量は一例です。

【参考】七訂食品成分表2018 資料編(女子栄養大学出版部)

こたえ Q1:③、Q2:③、Q3:①②③すべて(ほかにもたくさん野菜が作られています。)

忙しい朝に野菜を食べるには?



加熱して「かさ」を減らす

洗って耐熱皿に並べラップをかけて
電子レンジでチンするだけ! 加熱すると
まとまった量がとりやすくなります。



冷凍野菜料理を 上手に活用

煮物やスープは1回分の
量に分けて冷凍保存して
おくと便利です。



汁ものを具たくさん にする

汁ものに野菜を追加!
水に溶ける栄養素もバッチリ
とることができます。



まとめて作ると便利

2~3回分の野菜を
まとめてゆでておく、
2回分調理しておく、
時間が短縮できます。



そのまま使用できる 野菜を利用する

ミニトマト等のそのまま使用
できる野菜を使えば、手軽に
野菜をとることができます。



トマト半分
100g



野菜サラダ
85g



具たくさん
みそ汁
75g



ほうれん草の
おひたし
80g



かぼちゃの
煮物
100g

※重量は一例です。



1食の目安は
90g~120gです。
朝食から野菜を食べて、
野菜摂取量を増やしましょう!