

食 事 だ よ り

H27. 10. 1 No. 3

<野菜を食べて健康づくり>

野菜には、人間に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

特に緑黄色野菜にはビタミンA、β-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。ですが、野菜ばかり摂取すればよいということではありません。基本となる食品(主菜、副菜、汁物)がないとはじまりません。

食品をバランスよく摂取するという基本の上に、野菜も十分に摂っていくことが必要です。

<子どもが食べやすくなる工夫>

香りの強いセロリ、ピーマン、人参は、栄養分の損失はありますが、塩もみをして水洗いしたり、さっと下茹ですることによって香りを抜くことができ食べやすくなります。



さっと下茹で



塩 も み



<旬の野菜を食べよう>

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。

つまり、旬の野菜を摂取することは、利にかなっていることなのです。

旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。



<秋の食材>

さといも	胃腸の調子を整え、食欲も増進させる効果がある
さつまいも	風邪や便秘に効果がある
じゃがいも	ビタミンCが多く風邪予防に効果がある
りんご	整腸作用があり、虫歯、歯肉炎の予防効果がある
さんま	丈夫な骨と体をつくり、貧血を予防する
さば	血液をさらさらにする効果がある
さけ	ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助ける