

# 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、野菜も充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>

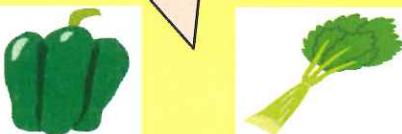
香りの強いセロリ、ピーマン、人参は、栄養分の損失はあります  
が、塩もみをして水洗いしたり、さっと下茹ですることで香りを抜  
くことができ食べやすくなります。



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