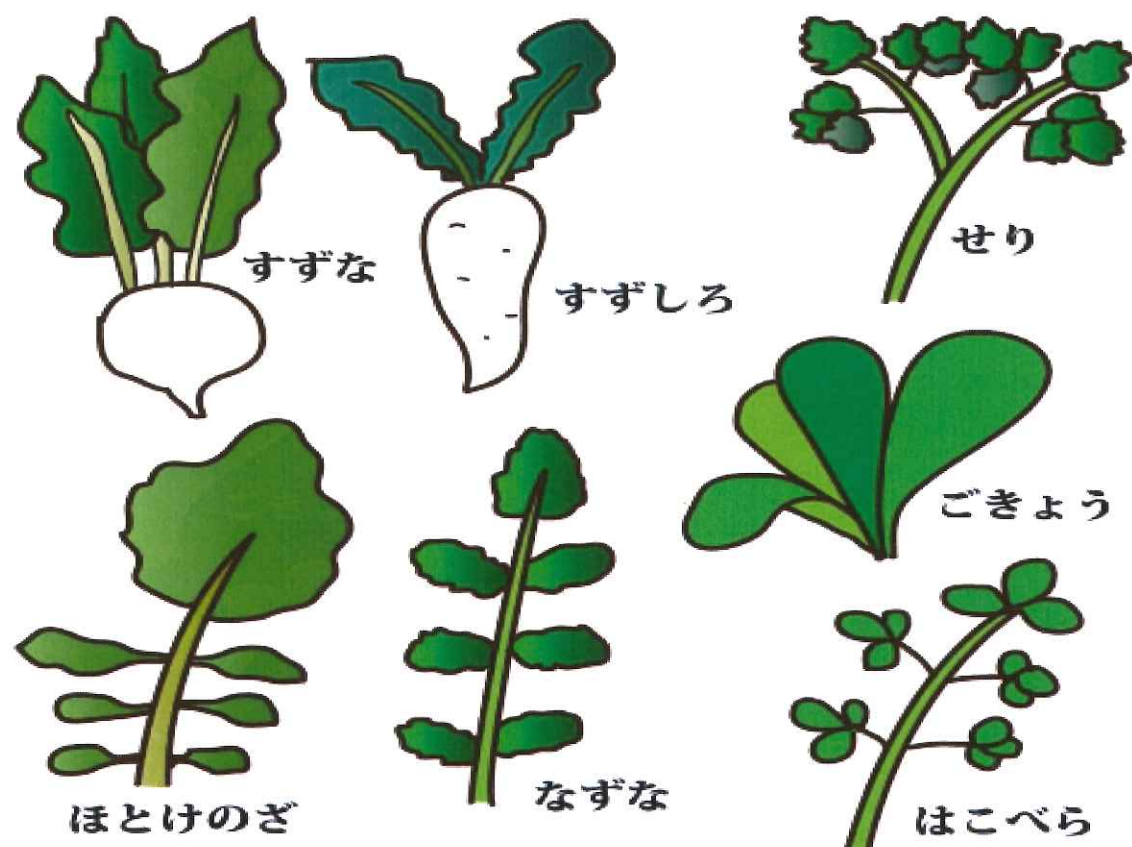


<春の七草 知っていますか!?!>



今年1年を元気で過ごせるようにと1月7日には、「七草がゆ」を食べるならわしがあります。また、お正月にごちそうを食べすぎて疲れた胃を休めるためとか、野菜不足にないがちな冬に野菜をとるためという意味もあるようです。

<しっかり食べて 心も体もぽっかぽか>

今は、冬でもいろいろな野菜があり、不足することもないのですが、野菜が苦手で食べない子も少なくありません。ごはんやお肉、お魚だけでなく、いろいろな野菜をしっかり食べて、元気に過ごしてほしいですね。

<手のひらではかってみよう!>

1回の食事で食べてほしい野菜の量は、加熱した野菜なら片手の手のひら1つ分、生の野菜なら両手を合わせて手のひらで1つ分です。

「シチュー」や「ポトフ」、「寄せなべ」や「おでん」など冬のあったかメニューは、野菜もしっかり食べられますね。野菜たっぷり鍋で鍋パーティーは、いかがでしょうか？

