



食育ひろば



広く知られる十五夜とは別に、旧暦の9月13日に巡ってくる「十三夜^{じゅうさんや}」をご存じですか。十三夜は十五夜について美しい月ともいわれ、今年は10月8日(土)です。栗や豆の収穫期であることから『栗名月』や『豆名月』とも呼ばれますが、秋は他にも多くの作物が収穫される季節です。夜空のきれいな月を見ながら、食べ物の大切さについて話をする時間が持てるといいですね。

野菜や果物の栄養

肉や魚からはとれない栄養が含まれる

ビタミン
ミネラル
食物繊維など

免疫機能の働き
目の健康維持
骨の形成
整腸作用

などに
必要

旬の食べ物のよいところ

- ★栄養価がアップ!
- ★価格が安い



目標 野菜350g!
【g/日】 果物200g!

幼児は野菜200~250g、
果物100~150g程度とれる
といいですね。



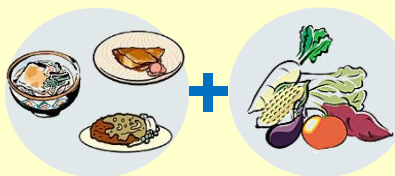
野菜は色を意識して選ぼう

緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2

緑黄色野菜とは
「切っても赤や緑などの色が
濃い野菜」

色が濃いのもうすい
のもどちらも大切

いつもの料理に野菜をプラス



魚と一緒にごぼうや小松菜も煮よう!
麺類に水菜やきのこを加えよう!
ハンバーグと一緒に
かぼちゃも焼こう!

冷蔵庫に野菜や果物がない!!
というときのために



缶詰や乾燥野菜、乾燥果物を常備

野菜は火を通すと、
かさが減る!
サラダより和え物や炒め
物、煮物の方が野菜を
多くとれる!

幼少期から十分な野菜や果物をとることは、健康に成長するために必要であり、よい食習慣を身につけることにつながります。家で料理するとき以外でも「今日は野菜足りているかな?果物は食べたかな?」を頭においてメニューを選び、不足するものを補いましょう。