



# 食育ひろば



日本ならではの秋の風物詩「十五夜(中秋の名月)」は今年は10月4日(水)です。十五夜というと満月のイメージですが、必ずしも満月ではなく、6日(金)が満月となります。月でおもちをつくうさぎさんを見ながら、月見だんごでも食べて、十五夜の逸話や食べ物の収穫について話をする時間がもてるといいですね。

## 野菜や果物の栄養

**含まれる栄養素**

ビタミン  
ミネラル  
食物繊維など

肉や魚からはとれないものや  
体では作られないものもあり!

たんぱく質の合成  
免疫機能の働き  
粘膜の強化  
目の健康維持  
骨の生成  
神経の働き  
整腸作用など

に必要

野菜や果物は体の成長や生命維持に必要なだけでなく、肥満や高血圧、がんなど様々な病気の予防にもよいといわれています。

目標は大人で1日野菜350g!  
果物200g!

旬の野菜や果物は、安いだけでなく、栄養価もアップ! 栄養素によっては、旬であるかないかで2~3倍もの差があるので、旬を意識して買い物をしましょう。

**野菜の色も意識しよう**

緑黄色野菜(色が濃い野菜)とは「切っても赤や緑などの色が濃い野菜」。きゅうり・なすは淡色野菜。

「緑黄色野菜」→栄養価が高い  
「淡色野菜」→食物繊維が豊富

緑黄色野菜:淡色野菜=1:2で。

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**

野菜を増やしたいけど品数を増やすのはなかなかたいへん...

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無い!!  
というときや災害がおきたとき  
のために

缶詰や乾燥野菜・乾燥果物を常備

サラダより和え物や炒め物、煮物の方が野菜を多くとることができます。

人参やブロッコリーはゆでるより蒸すほうが栄養価アップ!  
レンジも活用しましょう!

小さい頃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なだけでなく、大人になってからの食習慣に大きくかかわってきます。家で食事するときはもちろん、それ以外のときも「今日は野菜足りてるかな? 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。

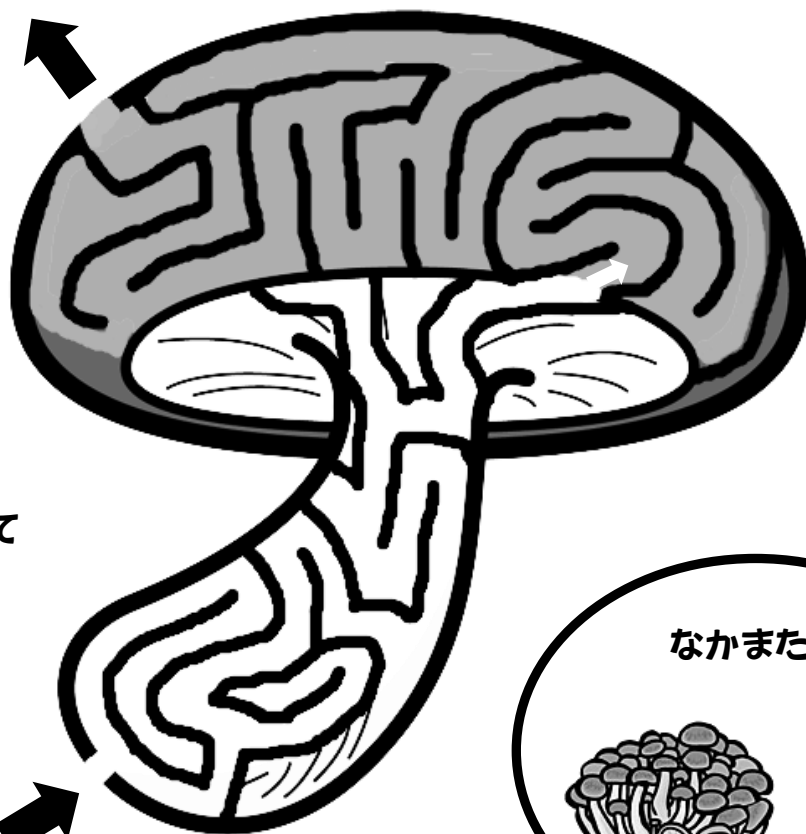


いまがおいしい たべもの  
「なまえは なあに？」



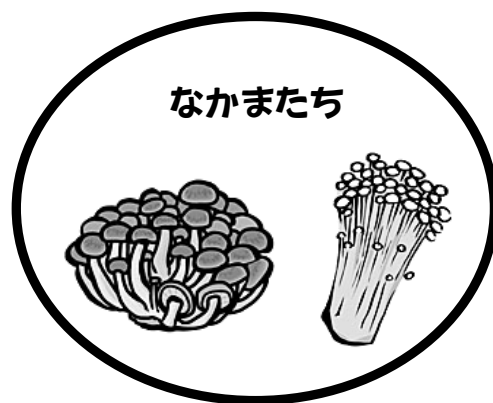
とれたてを やいてたべると おいしいよ

でぐち



かたつむりに なって  
たべてしまおう！

いりぐち



<こたえ>  
しいたけ (きのこ)



でぐち



いりぐち