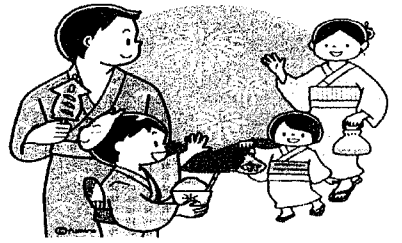


やさい
8月31日は
「野菜の日」

食育だより



せいちょうき た やさい
成長期に食べてほしい野菜
ベスト5をあげてみました!



第5位 きのこと類



せいちょうき こつ は つく ため ひつよう
成長期の骨や歯を作る為に必要な
栄養素ビタミンDがたっぷりです。

きゆうしゅう か
カルシウムの吸収に欠かせないので、
さか材ようり そ もの
魚料理の添え物として、きのこソテー
はいかがでしょう?

第4位 トマト



なつ しゅん いま
夏が旬のトマトなので、今しか
おいしいトマトが味わえませんが…
こうさん かきよう
抗酸化作用があるリコピンという
えいようそ ほうふ ろうか ふせ
栄養素が豊富で、老化を防いだり、
しがいせんたいさく やくだ
紫外線対策に役立つとされています。

第3位 にんじん



おお ふく
多く含まれるβカロテンがビタミンAとなり、
しりよくい じ ひふ ねんまく めんえきりよく たか
視力維持や皮膚や粘膜の免疫力を高めます
きら こ おお おも せいちょうき
嫌いな子も多いと思いますが、成長期には
か かせない えいよう がたくさん含まれています。

第2位 フロccoli



てつぶん
ビタミンC、カルシウム、鉄分など
いろいろな えいようそ
色々な栄養素がたくさん含まれていますが
じつ しつ おお
実はたんぱく質がとても多いのです。



小松菜



こども ふそく てつぶん
子供にとって不足しがちな鉄分と
カルシウムが一番多く含まれています。
ほうれん そう おお こまつな
ほうれん草より多いので、小松菜を
たくさん食べましょう。

ちょこっとメモ

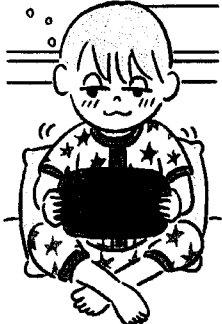
こまつな えいよう
〈小松菜の栄養そのままに〉

★茹でると栄養素も
と 溶け出してしまいます。
いた 炒めたり、蒸したりすると
よいでしょう。



なつやす せいかつ
夏休みで生活のリズム
くずれていませんか?

しんがつき はじ
新学期が始まっても、夏休み中の
だらだらな感じが残っていませんか? きも
気持ちをシャキーンとするには…



①夜更かしはやめて、早寝、早起き生活に!



②朝ごはんはきちんと食べる!

③ゲームの時間を減らして脳を休ませる



COOL
DOWN



大豆から作られる食品



だいず ちゅうもく
大豆に注目!

だいず いろいろ しょくひん
大豆は色々な食品になります

だいず
大豆はたんぱく質、ビタミン
ミネラル、食物繊維と
バランスのとれた食品だよ