

☆野菜を食べよう☆

子どもたちは、一般的に肉や魚などから食べ、野菜は残しがちです。野菜に対しての苦手意識がこのまま続くと、大人になるにつれ健康に悪い影響を及ぼし易くなります。（疲れやすい、風邪をひきやすい、便秘しやすいなど）野菜に親しませ、がんばって食べようという意欲を育てていきましょう。

☆野菜は一日どれくらい食べるの？☆

健康な体をつくるためには1日200g以上の野菜をとることがすすめられています。

緑黄色野菜

見た目の色が濃く、カロテンを多く含む



その他の野菜

食物繊維や水分を多く含む



食べる量の目安

毎食 本人の 片手一杯の量



食べる量の目安

毎食 本人の 両手一杯の量

※ 野菜について紹介：きゅうり編



きゅうりはむくみ解消や高血圧予防に効果的です！

きゅうりは約95%が水分ですが、カリウムやビタミンCやβ-カロテンが含まれています

きゅうりはほとんど水分でできているため、体をひんやり冷やしてくれる働きがあります

水にさらすと水溶性のビタミンが流出してしまうのでさっと洗う程度にしましょう

カリウムは利尿作用があり、むくみの解消や体内から余分なナトリウムを排出し高血圧予防にも効果的です

エネルギーと主な栄養成分の含有量(100g当たり)

エネルギー：13kcal

タンパク質：1.0g

脂質：0.1g

カリウム：200mg

ビタミンC：14mg

β-カロテン：330ug

きゅうりの保存方法



きゅうりは水分が多いので乾燥しないようにラップにくるんだりポリ袋に入れて保存するのがおすすめです

低温になりすぎないように冷蔵庫の野菜室で保存しましょう！

☆園の食事で提供した新メニューをご紹介します

● ツナと豆腐のナゲット(7月)



● 芋煮汁(7月)

