保護者のみなさまへ

子どもの野菜摂取量と野菜をたっぷり食べるコツ

野菜を食べると、どんないいことがあるのかな？

野菜のはたらきを考えてみよう！（絵を参考に●にあてはまるひらがなを考えてね）

1．●●うきにかかりにくくなる（免疫力アップ）

2．●やお肌を強くする

3．疲れにくい●ら●をつくる

4．ち●●（おなか）の働きをよくする

※　答えはランチョンマットのどこかにあるよ。

野菜にたくさん含まれている栄養素が、体の働きを助けてくれます。
子どもたちが大きくなるために必要な栄養素も、たくさん含まれているんですよ！

野菜をたっぷり食べるコツ！

夏場は野菜が少ない沖縄ですが、冬になると県産の野菜がたくさん出回るようになります。
寒くなると、体調を崩しやすくなりますね。寒い時期こそ、野菜をたくさん食べましょう！

葉を食べる野菜

ゆでてお浸しや和え物に。
スープやお鍋の具に。
もちろん炒めてもOK！

実を食べる野菜

お肉と一緒に料理する。
カレーやシチューの具に。

根を食べる野菜

イモ類は蒸すと甘味がアップ！
煮物や具だくさんの汁物に。

※調理法は一例です。

～カルシウム～

カルシウムはじょうぶな骨をつくるために必要な栄養素だよ

料理をヒントに見つけてみよう

数値はカルシウムの量だよ

カルシウムはどんな食品に多くふくまれているのかな？

ごはん１杯
3mg

ビビンバ
175mg

野菜たっぷりにするとミネラル類がとれるよ♪

ひややっこ
72mg

島豆腐のやっこ（150g）
182mg

島豆腐はカルシウムの他にもミネラルたっぷり！

食パン１枚（6枚切）
17mg

サンドイッチ
186mg

野菜やチーズをはさむとカルシウムアップ！

ひじきの煮物
168mg

ハンダマのあえもの
139mg

ゴーヤーチャンプル
155mg

引用：沖縄版食事バランスガイド解釈版

牛乳だけじゃない！カルシウムは色んな食品に含まれています

カルシウムは、牛乳・乳製品だけでなく、骨ごと食べられる魚、みどりのこい葉野菜や大豆製品（納豆・豆腐など）にも多くふくまれています。
色々な食品を食べるようにしましょう。

じょうぶなからだ（骨）をつくるために注意したい「う・き・や」

うんどうぶそく

体にちから（運動）を加えることで、じょうぶな骨になります。

きつえん

たばこは「百害あって一利なし」。からだの成長によくありません。

やせすぎ

やせすぎや無理なダイエットも栄養が不足し、成長によくありません。