

～野菜を食べよう!!～



〈子どもの1日にとりたい野菜摂取量の目安〉

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラルや、腸内環境を改善する働きのある食物繊維が豊富に含まれています。また、幼児期から野菜を食べることで、将来の生活習慣病予防にもつながります。

りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜

りよくおうしょくやさい みどり あか きいろ こ
緑黄色野菜は、緑や赤や黄色が濃い
やさい
野菜で、切ったときに中まで色がついで
き なか いろ
ているよ。

いじょう りよくおうしょくやさい た
1/3以上を緑黄色野菜で食べよう。

ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ・こまつな・
ブロッコリー・トマト・ピーマン・オクラ・
さやいんげん・ちんげんさい・にら など

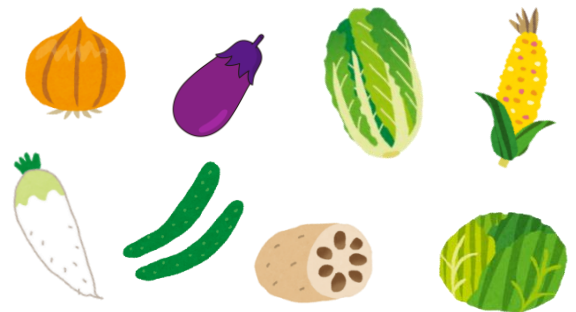


カロテンが多いよ！
からだのなかでビタミンAにかわるよ！

たんしょくやさい 淡色野菜

たんしょくやさい りよくおうしょくやさい
淡色野菜は、緑黄色野菜のほか
やさい
の野菜で、切ったときに中が白っ
き なか しろ
ぽいものだよ。

キャベツ・はくさい・かぶ・きゅうり・
れんこん・だいこん・なす・たまねぎ・
レタス・カリフラワー、とうもろこし・
しろねぎ もやし など



ビタミンCや食物繊維が
多いよ！



いろいろなものを
くあ た
組み合わせて食べると、
バランスがよくなるん
だよ！

〈子どもの野菜摂取量の目安(1日)〉

*1～2歳 180g

*3～5歳 240g

*6～7歳 270g

このうち1/3以上を緑黄色野菜でとることが推奨されています。