2022 年 10 月号　徳島文理小学校

食育ひろば

広く知られる十五夜とは別に、旧暦の9月13日に巡ってくる「十三夜」をご存じですか。十三夜は十五夜についで美しい月ともいわれ、今年は10月8日（土）です。栗や豆の収穫期であることから『栗名月』や『豆名月』とも呼ばれますが、秋は他にも多くの作物が収穫される季節です。夜空のきれいな月を見ながら、食べ物の大切さについて話をする時間が持てるといいですね。

野菜や果物の栄養

肉や魚からはとれない栄養が含まれる

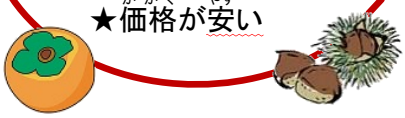
ビタミン
ミネラル
食物繊維など

→ 免疫機能の働き
目の健康維持
骨の形成
整腸作用

などに必要

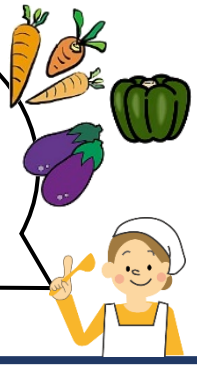
旬の食べ物のよいところ

★栄養価がアップ！
★価格が安い



目標【g/日】　野菜350g！　果物200g！

野菜200～250g、果物100～150g程度とれるといいですね。



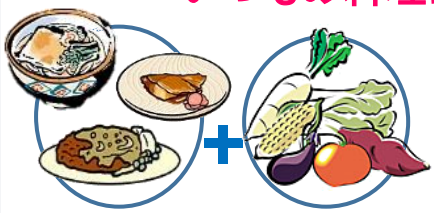
野菜は色を意識して選ぼう

緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2

緑黄色野菜とは
「切っても赤や緑などの色が濃い野菜」

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



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ない!!というときのために

缶詰や乾燥野菜、乾燥果物を常備

野菜は火を通すと、かさが減る！サラダより和え物や炒め物、煮物の方が野菜を多くとれる！

幼少期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であり、よい食習慣を身につけることにつながります。家で料理するとき以外でも「今日は野菜足りているかな？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。