



や さ い た

野菜を食べよう

令和3年12月号
大阪市立福島小学校

給食には毎日いろいろな野菜が登場しますが、みなさんは残さず食べていますか。野菜には体の調子を整えるはたらきがあります。
特に冬が旬の野菜は、寒い時期の体に必要な栄養素がたっぷりなので、しっかり食べましょう。

野菜を食べると いいこといっぱい！

病気から体をまもる

野菜に含まれる「ビタミン」は、病気の原因になる菌やウィルスとたたかう力を高めてくれます。
毎日しっかり野菜を食べるとかぜをひきにくくなります。



おなかの調子をととのえる

野菜に含まれる「食物せんい」は、ウンチを出しやすくして、お腹の中にある腸をきれいにします。
ごぼうやれんこんなどの根菜類（根っここの部分を食べる野菜）は、特に食物せんいを多くふくんでいます。



一日にこれだけの野菜を食べよう

にんじん、トマト、
ピーマン、かぼちゃ、
ほうれんなど



いろのこい野菜…120g
(片手に一杯ぐらい)



キャベツ、もやし、
だいこん、はくさい、
きゅうりなど

その他の野菜…230g
(両手に一杯ぐらい)

ひふを健康にたもつ

野菜には、ひふを健康な状態にたもつ働きもあります。
冬の寒さや乾燥した空気からひふをまもるために、毎日しっかり野菜を食べましょう。

