

# 食育つうしん

11

月

発行：大阪市立

中学校



## 野菜を食べよう！



野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいといった栄養素が多く含まれています。これらの栄養素は体内での代謝を助け、体の調子を整える働きをします。

一般に色の濃い野菜を緑黄色野菜、薄い野菜をその他の野菜といますが、正確には可食部(実際に食べる部分)100gあたりカロテン( $\beta$ -カロテン当量)が600 $\mu$ g以上のものを緑黄色野菜としています。(例：にんじん、オクラ、小松菜、ほうれん草など)

### カロテンとは...

野菜などに含まれる体内でビタミンAになる物質のことで、カロテンの中でも特に色鮮やかな色の野菜・海藻等に含まれるのが色素の一種でもある $\beta$ -カロテンです。

#### 食物せんい

腸の運動を活発にし、体内の有害な物質を便と一緒に体の外へ出してくれます。

#### カロテン

緑黄色野菜に多く含まれていて、免疫力を高めたり、皮ふを健康に保ったりします。

#### ビタミンC

その他の野菜に多く含まれていて、コラーゲンづくりを助けて血管を丈夫にしたり、ストレスへの抵抗力を高めたりします。

## 旬について知ろう！

果物や野菜、魚介類がもっとも美味しく豊富に出回る時期のことを「旬」といいます。旬の食品は栄養価も高く、値段も手ごろです。

### 野菜の旬カレンダー

よく給食に出る野菜の旬をカレンダーにまとめました。

(旬は地域によって異なることがあります。)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	にんじん						にんじん				
新玉ねぎ		コーン						ブロッコリー			
キャベツ		キャベツ								キャベツ	
		しょうが				チンゲンサイ					