



元気モリモリだよ!



野菜をたくさん食べよう!!



野菜は1日350g以上を食べることで、健康な食生活を送ることができると言われています。野菜は低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子をよくしたり、病気を予防したり、腸内環境を整えてくれます。

子どもは「酸味」や「苦味」を感じる野菜や果物などをもともと嫌がる傾向があり、何度も経験することで徐々に慣れていき、味覚は発達していきます。嫌いで食べられない野菜も、切り方や固さを変える、だしや調味料を使って苦みを抑えてみると食べやすくなります。

また、350gの野菜の量の目安は、両手のひらに生野菜を乗せて3回分と言われていています(加熱した野菜の場合、片手のひらで3回分)。量が多く感じてしまうかもしれませんが、下のように工夫を加え、野菜を食べてみましょう。



野菜をとiyやすくする工夫

＼毎食両手のひら1杯を目標／

- ゆでる、煮る、炒める等、加熱をしてかさを減らして食べる
- つけあわせの野菜も残さず食べる
- 外食では1品メニューより定食を選び、サラダや小鉢で野菜をとる
- 作り置きや生で食べられる野菜を活用しプラス1品



元気モリモリレシピ (副菜編)

煮詰めるだけのかんたんレシピです。野菜を1品増やしたいときにおすすめ!

◆水菜のしゃきしゃき煮びたし◆ (作り方)

材料 (4人分)

- 水菜.....4株 (200g)
- 油揚げ.....1枚
- しめじ.....1/2個
- 水.....1カップ (200ml)
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....大さじ2



発行 令和3年2月19日

涌谷町健康課 健康づくり班

- ①水菜は3cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切って短冊切りにする。
- ②鍋に水、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、煮立ったら、①の水菜、しめじ、油揚げを加えてひと煮立させる。

★ 食育メモ ★

涌谷町特産物の水菜は寒さに強く、ビニールハウスで栽培され、1年を通して3,4回収穫されます。

色が薄いので淡色野菜に思われがちですが、水菜はβカロテンが豊富で緑黄色野菜になります。また、ビタミンCやカルシウムカリウムと栄養が豊富な野菜です。しゃきしゃきとした歯ごたえと栄養を逃がさないように加熱しすぎないように調理しましょう。

