

食育だより

2026年3月

野菜(やさい)をたべよう!

? どうして野菜を食べなきゃいけないの?

ビタミン・ミネラル・食物繊維は体の成長や健康の維持に欠かせない栄養素ですが、これらのほとんどは体内で作ることができない為、食物から摂る必要があります。野菜はこれらの栄養素を豊富に含み、また、主な供給源となっています。野菜を食べて丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう!

ビタミン

病気になるにくい

皮膚や粘膜を丈夫にし、菌から体を守り、病気の元が体に入りこまないようにする。



ミネラル

元気と体を作る

内臓のはたらきや、筋肉の動きを良くしたり、体の成長を促す。骨や歯の材料になる。



食物繊維

おなかの調子をよくする

おなかの中のそうじをして、良い便が出るお手伝いをする。



一日の野菜摂取目標量	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10歳~
	180g	240g	270g	300g	350g

※野菜はきのこ、海藻を含む。
また、野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。

(参考資料:八訂食品成分表 2025 女子栄養大学出版部)

苦手な野菜を食べられるようになるには...

幼少期は大人以上に味覚が敏感な上、苦みや酸味は「体に悪いもの」と認識して本能的に避ける為、苦手に感じやすい味とされています。苦手な野菜を食べるには、細かく刻む、加熱して柔らかくする、好みの味付けと混ぜるなど、味や食感を工夫して食べやすい形に変えることが効果的です。

食生活のふりかえり

できるように
なったことを
ふりかえてみよう!

食事のあいさつはきちんと
できましたか?



好きな食べ物は増えましたか?



朝ごはんを毎日きちんと
食べましたか?



みんなで楽しく食べることが
できましたか?



簡単レシピ!!

もやしと小松菜の信田和え

【材料 4人分】

もやし 1袋
小松菜 1/3把
人参 20g
油揚げ 大1枚
めんつゆ 大さじ1



【作り方】

- ①小松菜は根元を切り落とし、2cm程度の長さ
に切る。人参は3cm程度の細切りにする。
- ②①ともやしを熱湯で茹で、水気をしぼる。
- ③油揚げは半分の長さの細切りし、熱湯で茹で、
水気をしぼる。又は、トースターやフライパン
で乾煎りする。
- ④ボールに②③を入れ、めんつゆで和える。

編集/発行



~食文化の未来を考える~

株式会社アイコーメディカル