



Q.なぜ野菜を食べなくてはいけないの？



野菜には・・・

★『ビタミンA』（細胞が増えるときに必要）

不足すると⇒粘膜が弱くなり、風邪を引いたり、乾燥したり、胃や腸の消化・吸収力が落ち下痢をしやすくなる。《多く含まれる食材》大葉・モロヘイヤ・人参

★『ビタミンC』（結合組織の材料を作るときに必要・赤血球を作るのに必要）

不足すると⇒骨・葉・腱（けん）・血管の外側がかたくなりにくい。

貧血になりやすい。《多く含まれる食材》アセロラ・パセリ・グアバ

★『葉酸』（赤血球を作る・細胞核を作る。）

不足すると⇒貧血になる。《多く含まれる食材》枝豆・ほうれん草・のり・レバー

★『食物繊維』（腸の中をそうじしてくれる。）

不足すると⇒便秘になる。便秘がヒドイと大腸がんになりやすい。

《多く含まれる食材》切り干し大根・きな粉・オートミール



野菜には、細胞を作る時や成長に必要な栄養素がたくさん含まれています。

市販の野菜ジュースを飲んでいるから大丈夫だと思いませんか？市販の野菜ジュースには食物繊維が入っていません。（入っていたらドロドロしているはずです）その他、糖分も多く含まれています。



食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



たまごで つくる
『めだま』って
なあに？

