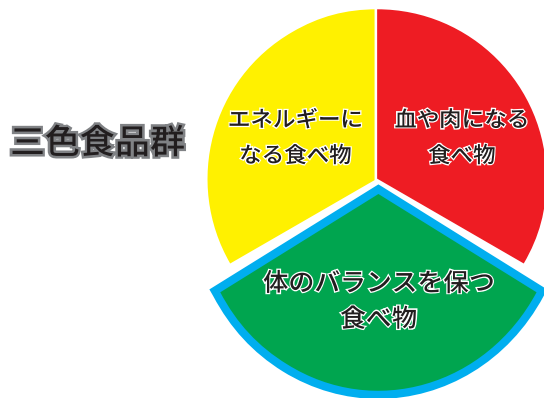


野菜を食べましょう！

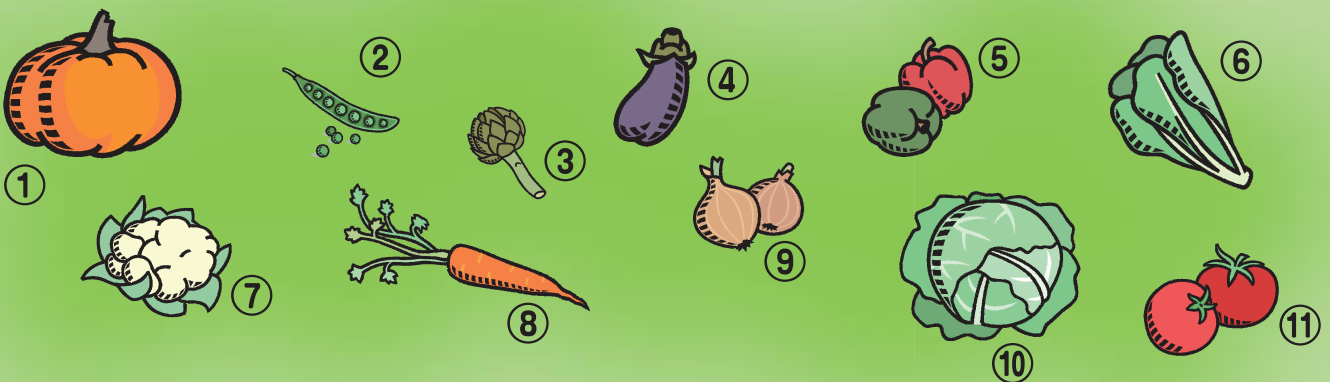
あなたの食事には 野菜がたりないみたいです

野菜は、体のバランスを保つ「緑」のグループの食べものです。
食事の中では、「汁物」と「副菜」にはいています。



緑のグループのこと、「汁物」「副菜」についてわからないひとは、いちばんさいごのページを見てね。

野菜のなまえをあててみよう！



- ⑪ トマト
- ⑩ キャベツ
- ⑨ 玉ねぎ
- ⑧ 人参
- ⑦ ブロッコリー
- ⑥ ほうれん草
- ⑤ カブ
- ④ 茄子
- ③ いか
- ② 豆苗
- ① 南瓜

野菜のよいところを紹介するよ。



読んでいてわからないことは、
栄養の先生に聞いてみてね。



野菜のすばらしいところをっていますか？

野菜はからだの調子をととのえます。

それは、野菜の中に①**ビタミン** ②**食物繊維** という栄養素が入っているからです。

ビタミンのすばらしいところ

ビタミンは、「血や肉になる食べもの」「エネルギーになる食べもの」の働きを助けます。

ビタミンA	ひ 皮ふ や のど 喉 の ねんまく 粘膜 を じょうぶ に します
ビタミンD	カルシウム と 協 力 し て 骨 を じょうぶ に します
ビタミンB1	食べものを 消化 する の を 助 け ます
ビタミンC	か ぜ 風 邪 に 対 す る 抵 抗 力 を つ け ます

他にもビタミンの種類はたくさんあります。
図書館で調べたり、栄養士さんに聞いてみよう！



食物繊維のすばらしいところ

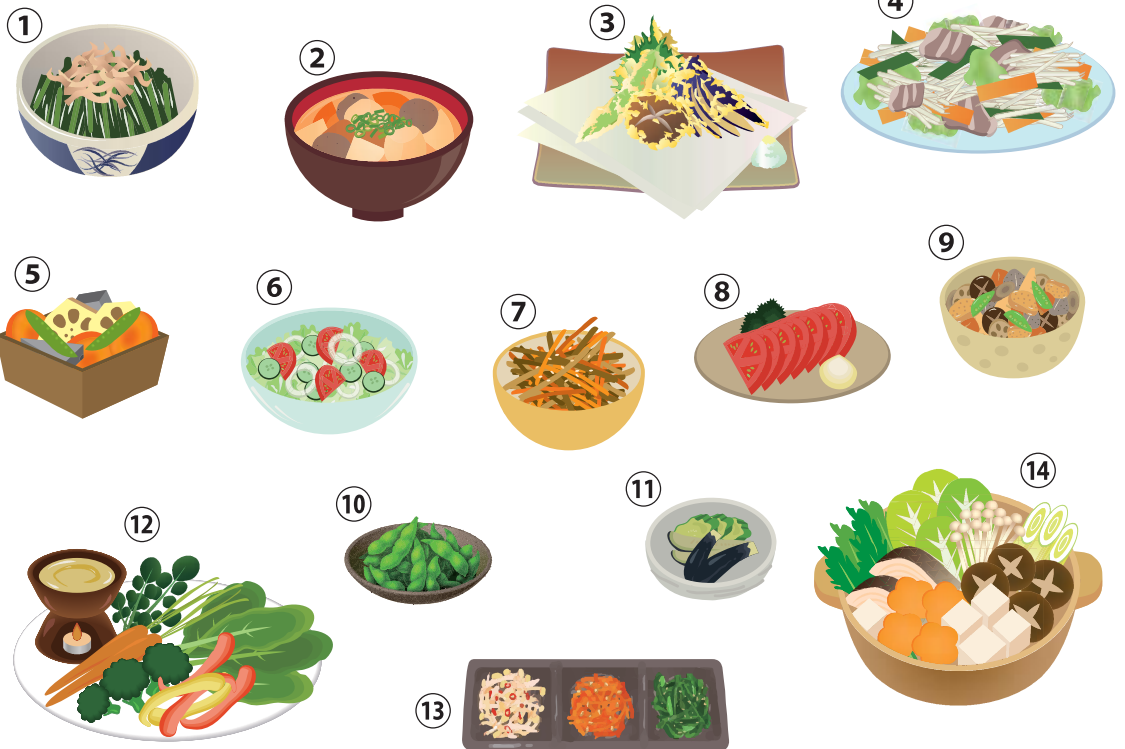
食物繊維は、おなかのそうじをしてくれます。



野菜は、からだ が じょうぶ に 動 く た め に 必 要 で す

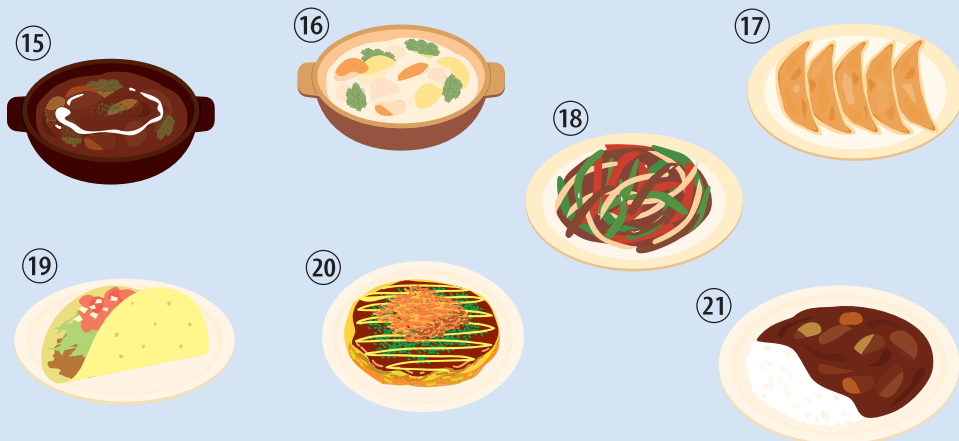
野菜の料理をどれくらい知っているかな？

料理の名まえをあててみよう！



- ①ほうれん草のおひたし
- ②野菜たこやき
- ③やさいときのこの天ぷら
- ④やさいいりめ
- ⑤やさいのいりめ
- ⑥ちんねん
- ⑦きんぴら
- ⑧おひたし
- ⑨やさいのいりめ
- ⑩やさいのいりめ
- ⑪おひたし
- ⑫やさいのいりめ
- ⑬やさいのいりめ
- ⑭やさいのいりめ

「副菜」ではないけれど、野菜のおおい料理もあるよ。



- ⑮野菜たこやき
- ⑯おひたし
- ⑰野菜たこやき
- ⑱野菜たこやき
- ⑲野菜たこやき
- ⑳野菜たこやき
- ㉑野菜たこやき

野菜の料理（副菜）は、主菜よりお皿の大きさや数がおおいほうが GOOD！

主菜 を 1 皿 食べたなら、 **副菜** を 2 皿 食べよう！

バランスよく食べましょう



しゅしよく 主食・汁物・主菜・副菜



そろっていますか？

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん
そろっているかな

ふくさい 副菜・汁物

- 緑黄色野菜
(緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海そう
- きのこ
- こんにゃく
- いも

緑の食べ物

しゅさい 主菜

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆・大豆製品
(豆腐、納豆)

赤の食べ物



にほんがた 日本型の食事スタイル
主食(ごはん)、汁物、おかず

- ごはん
- パン
- めん
- いも*

しゅしよく 主食

黄の食べ物

※いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。
焼きいもやふかしいもを「ごはん」
のかわりに食べたときは「主食」になるよ。

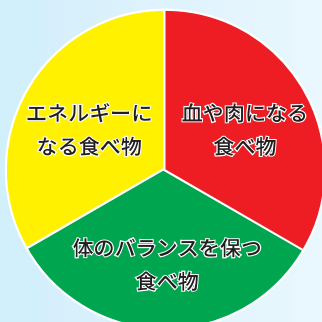
1日1回は
食べているかな？



ぎゅうにゅう ・ にゅうせいひん 牛乳・乳製品

くだもの 果物

三色食品群



- 牛乳
- ヨーグルト

赤の食べ物

ぎゅうにゅう ・ にゅうせいひん 牛乳・乳製品

くだもの 果物

- くだもの

緑の食べ物