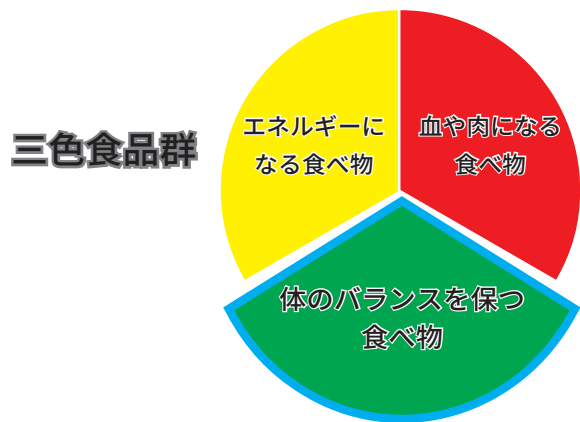


# 野菜を食べましょう！

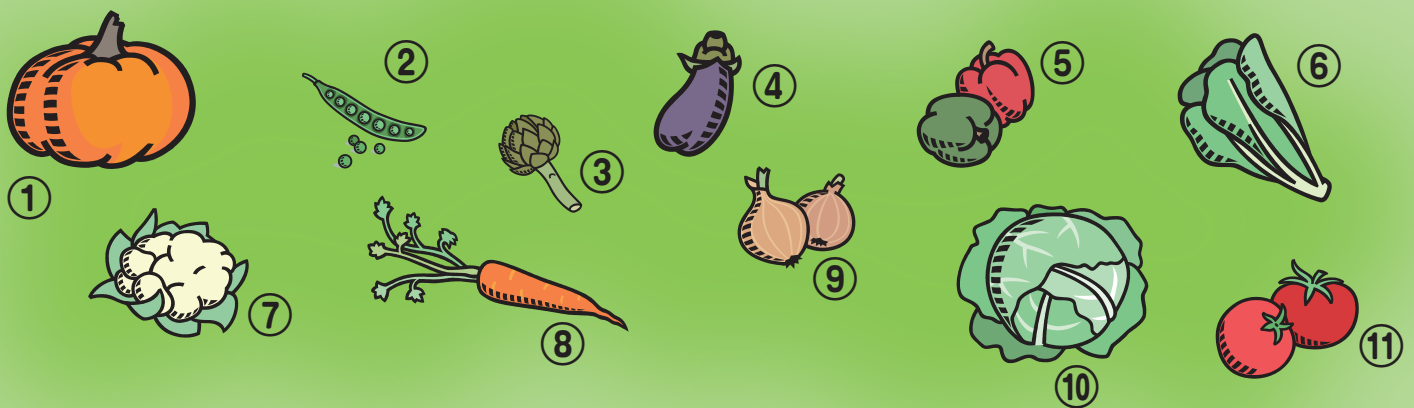
## あなたの食事には 野菜がたりないみたいです

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！



- ① かしら
- ② とうもろこし
- ③ ほうろく
- ④ かしら
- ⑤ かしら
- ⑥ かしら
- ⑦ かしら
- ⑧ かしら
- ⑨ かしら
- ⑩ かしら
- ⑪ かしら

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 <small>のど</small> 喉の <small>ねんまく</small> 粘膜をじょうぶにします
ビタミンD	<small>きょうりよく</small> 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	<small>しょうか</small> 食べものを消化するのを助けます
ビタミンC	<small>かぜ</small> 風邪に対する <small>ていこうりよく</small> 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！



### しょくもつせんい 食物繊維のすばらしいところ

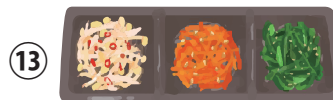
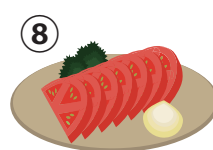
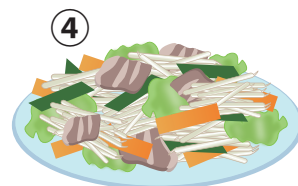
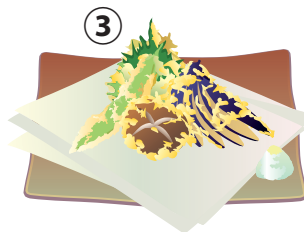
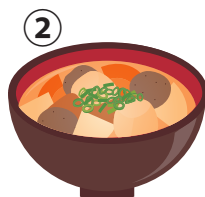
しょくもつせんい  
食物繊維は、おなかのそうじをしてくれます。



野菜は、からだがじょうず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？

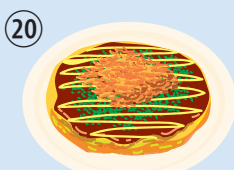
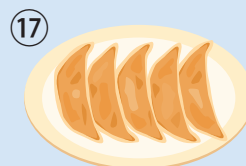
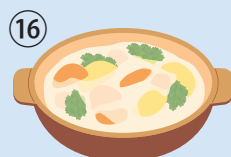
料理の名まえをあててみよう！



- ①ほうレンそうのおひたし
- ②野菜たこずし
- ③やさいときこの天ぷら
- ④やさいいり
- ⑤やさいのいり
- ⑥かき揚げ
- ⑦ちくわし
- ⑧やさいのいり
- ⑨やさいのいり
- ⑩やさいのいり
- ⑪やさいのいり
- ⑫やさいのいり
- ⑬やさいのいり
- ⑭やさいのいり
- ⑮やさいのいり
- ⑯やさいのいり
- ⑰やさいのいり
- ⑱やさいのいり
- ⑲やさいのいり
- ⑳やさいのいり

【たえ】

「副菜」ではないけれど、野菜のおおい料理もあるよ。



- ①ほうレンそうのおひたし
- ②野菜たこずし
- ③やさいときこの天ぷら
- ④やさいいり
- ⑤やさいのいり
- ⑥かき揚げ
- ⑦ちくわし
- ⑧やさいのいり
- ⑨やさいのいり
- ⑩やさいのいり
- ⑪やさいのいり
- ⑫やさいのいり
- ⑬やさいのいり
- ⑭やさいのいり
- ⑮やさいのいり
- ⑯やさいのいり
- ⑰やさいのいり
- ⑱やさいのいり
- ⑲やさいのいり
- ⑳やさいのいり

【たえ】

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  
でそろっているかな

ふくさい 副菜・汁物

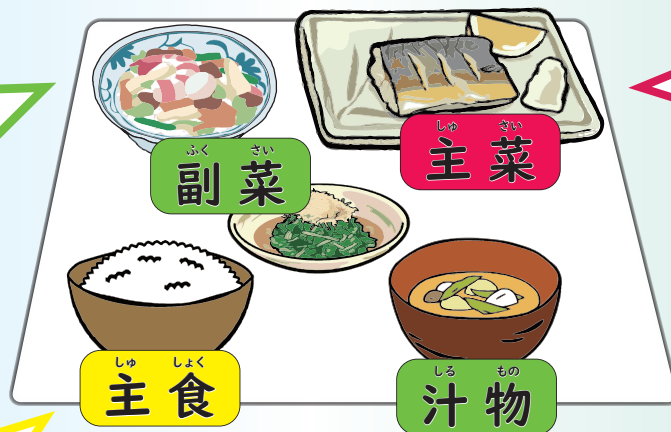
- 緑黄色野菜  
(緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海そう
- きのこと
- こんにゃく
- いも

緑の食べ物

しゅ 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 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？

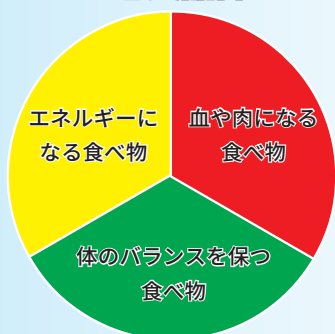


ぎゅうにゅう・にゅうせいひん 牛乳・乳製品



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