

**やさいをたべよう！**

８**がつ**

やさいには、にしていくためにかかせないがたくさんっています。やさいは、ののおそうじをしたり、をさらさらにしたり、からだをげんきにしたりするなど、たくさんのちからをもっています。

やさいがきらいというもいるかもしれませんが、やさいをべずに、おやあまいものばかりべていると、いろいろなのげんいんにもなります。にまけないつよいからだをつくるためにも、やさいはたくさんべるようにしましょう。

やさいのはたらき



独立行政法人　農畜産業振興機構HPより

おうちの方へ

野菜に含まれているビタミン、ミネラル、食物繊維は体の調子を整える役割があります。野菜が不足すると疲労やストレスが蓄積したり、便秘や肥満、生活習慣病の原因になることもあります。お子様の健康を守るためにも、脂肪や砂糖の摂りすぎには注意し、野菜を上手に利用した食事づくりを心掛けるようにしてください。

やさいのしゅるい

やさいにはったときにのがこいやさいとのうすいやさいがあります。いっぱんに、やさいにはカロテン（ビタミンA）が、やさいにはビタミンCやせんいがたくさんまれています。それぞれ、たくさん含まれているがちがうので、いろんなやさいをくみあわせてべることでバランスがよくなります。

**クイズ**

のやさいからややきいろがこい、やさいをでかこみましょう。

![F:\３回春\イラスト\vegetable\data019[1].gif]()



![F:\３回春\イラスト\vegetable\ma_291[1].jpg]()



がでも、どものきなグラタンにすることでおいしく

べることができます。

のやさいをったレシピ

**《なすとトマトのグラタン》**

（）

・たまねぎ（１／２こ）　　　・なす（１）

・いびき（８０）　　 ・サラダ（さじ２）

・サラダ（さじ１）　　 ・トマト（１こ）

・ケチャップ（さじ２）　 ・チーズ（）

1. たまねぎはみじんりにする。なすとトマトは５にりにし、なすはにさらしておく。
2. フライパンにをひき、けをきったなすをれてく。
3. フライパンにをひき、たまねぎをしんなりするまでいためる。そこにいびきをれてさらにいため、

おにしっかりとがとおればケチャップをえる。

1. グラタンに③をれ、そのにいたなすとトマトをのせ、さらにチーズをのせる。
2. オーブントースターで７～８く。

なつやすみにおうちのかたといっしょにってみましょう！



![F:\３回春\イラスト\vegetable\data001[1].gif]()

**　　　　　　　同志社女子大学　公衆栄養学研究室**