

野菜をたべよう！

野菜の主なはたらきは？

ビタミン（主に A と C）やミネラルを含んでいます。
また、腸の掃除をしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。

野菜好きになる6か条

*いろいろな味を持つ野菜を体験させましょう

*強制するのは逆効果

*生野菜より煮たり茹でたりする

*味つけは薄味で

おひたしはだし割りしょうゆで和える

切りごま、のり、コーン缶で変化を

*食べやすい調理で

柔らかめに煮たり、とろみをつけて舌ざわりよく

スプーンにのる大きさで

見た目を変えてみる（星型、ハート型など）

*家族で食卓をかこみましょう



3～5歳児の1日の食事の目安量

- * 主食 ごはんはこども茶碗に2杯
 食パン8枚切り1枚
- * 主菜 肉や魚は各小2切れ（あわせて50g程度）
 たまご1個
 豆腐1/10丁
- * 副菜 色の濃い野菜40g
 色の薄い野菜120g
 じゃが芋1/3個（50g）
 海そう類
- その他 牛乳 コップ2杯（300g）
 果物 100g
 油脂・砂糖

食事の時間を決めましょう

基本は朝・昼・晩の3回の食事と、午後のおやつです。食事の間隔をあげ、運動をさせ、おなかをすかせることが食事をおいしく食べさせることの秘訣です。

おやつは食事の一部と考えて

こどもは一度に食べられる量が少ないので3回の食事だけでは必要な栄養をとることができません。おやつを4回目の食事と考え、食事に使いにくい食品をとりいれるとよいでしょう。市販のお菓子あげるときは、味の濃いものはさけ、袋に入ったものはお皿にとりわけるとして、食べ過ぎないようにしましょう。