

# 食育だより

2026年3月

## 野菜(やさい)をたべよう！

### ？ どうして野菜を食べなきゃいけないの？

ビタミン・ミネラル・食物繊維は体の成長や健康の維持に欠かせない栄養素ですが、これらのほとんどは体内で作ることができない為、食物から摂る必要があります。野菜はこれらの栄養素を豊富に含み、また、主な供給源となっています。野菜を食べて丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう！

#### ビタミン

病気になりにくい

皮膚や粘膜を丈夫にし、菌から体を守り、病気の元が体に入りこまないようにする。

#### ミネラル

元気と体を作る

内臓のはたらきや、筋肉の動きを良くしたり、体の成長を促す。骨や歯の材料になる。

#### 食物繊維

おなかの調子をよくする

おなかの中のそうじをして、良い便が出るお手伝いをする。

一日の  
野菜摂取  
目標量

1～2歳

180g

3～5歳

240g

6～7歳

270g

8～9歳

300g

10歳～

350g

※野菜はきのこ、海藻を含む。  
また、野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。

(参考資料:八訂 食品成分表 2025 女子栄養大学出版部)

### 苦手な野菜を食べられるようになるには・・・

幼少期は大人以上に味覚が敏感な上、苦みや酸味は「体に悪いもの」と認識して本能的に避ける為、苦手と感じやすい味とされています。苦手な野菜を食べるには、細かく刻む、加熱して柔らかくする、好みの味付けと混ぜるなど、味や食感を工夫して食べやすい形に変えることが効果的です。

### 食生活の ふりかえり

食事のあいさつはきちんと  
できましたか？

いただきます

ごちそうさま

好きな食べ物は増えましたか？

朝ごはんを毎日きちんと  
食べましたか？

みんなで楽しく食べることが  
できましたか？

### 簡単レシピ!!

### もやしと小松菜の信田和え

【材料 4人分】

もやし 1袋  
小松菜 1/3把  
人参 20g  
油揚げ 大1枚  
めんつゆ 大さじ1



【作り方】

- ①小松菜は根元を切り落とし、2cm程度の長さに切る。人参は3cm程度の細切りにする。
- ②①ともやしを熱湯で茹で、水気をしぼる。
- ③油揚げは半分の長さの細切りにし、熱湯で茹で、水気をしぼる。又は、トースターやフライパンで乾煎りする。
- ④ボールに②③を入れ、めんつゆで和える。

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル