

「いただきます」の

あとは野菜から



野菜から食べることの効果



野菜から食べることにより、おかず量（副菜量）が増えるため満腹感を感じ、炭水化物の摂り過ぎ予防につながります。



小さい頃から野菜を先にゆっくりかんで食べることを習慣にすることで将来の生活習慣病リスクの軽減につながります。



食物繊維が多く含まれる野菜から食べることで血糖値の急上昇を抑えます。

野菜の栄養



体が大きくなるということは・・・細胞が増えるということ
野菜の栄養素は、細胞を作るとき、体の成長時に必要なものです。
小さい頃から季節の野菜をとりいれましょう。



- **ビタミンA** : 細胞が増えるとき、入れかわるときに必要。粘膜が強くなる。
- **ビタミンC** : 骨、歯など固い部分の材料を作るときに必要。血液を作る。
- **葉酸** : 血液を作る。細胞の核を作る。 
- **食物繊維** : 腸の環境を整え便を作る。体（血管）のそうじをする。



野菜が苦手な子は、無理に食べさせるのではなく、食べられる野菜を少しずつ増やすという感じで進めていきましょう。
野菜はたっぷりのお湯で茹でると酸味と苦みがやわらぎますよ。