

「いただきます」の

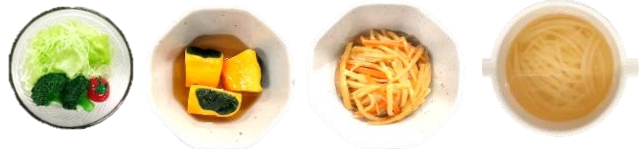
あとは野菜から



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

【こどもの理想的な1日の野菜摂取量（厚生労働省推奨量）】






- 3～5歳（幼稚園）：240g
- 6～7歳（小学1年生）270g
- 8～9歳（小学校2・3年生）300g
- 10歳以上（小学4年生以上）350g



目安として
小鉢1杯が野菜約70g
とされています



今まで食べられなかったものも、
いろいろなきっかけで食べられるものへと変わっていきます。

- 皮が口に残るものは皮をむく。トマト  など
- 口の中でまとまりにくいものは、とろみをつける。ブロッコリ  など
- ペラペラしたものは、加熱して刻む。わかめ  ・レタス  など
- 唾液を吸うものは、水分を加える。さつまいも  など



★小さいころから野菜を先にゆっくりよく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発症リスクの軽減につながります。