

野菜の食べ方



【野菜の役割】

- ・病気に負けない元気な体を作ります。

⇒ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富にふくまれているよ!!

【ポイント】

- ・生野菜よりも野菜を蒸したり、茹でたりしてたくさんの野菜をとりましょう。



- ・小さく刻んでスープ、ハンバーグ、チャーハンなどに入れみましょう。



- ・ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップなどで「味」に変化をつける工夫をしましょう。



おやつを食べ方



【おやつの役割】

- ・1日3回の食事では摂り切れない栄養の補給源となります。

⇒消化吸収力がまだ未熟な幼児は1度にたくさんの量を

食べられないので、おやつで不足しがちなエネルギー・栄養素を補うことができるよ!!



【ポイント】

- ・時間を決めて食べよう
- ・野菜、果物、乳製品を摂り入れよう
- ・少量に取り分けよう



※朝昼夕の食事に影響しないよう食べ過ぎには注意しましょう!

※虫歯にならないようおやつの後は歯磨きをしましょう!