

～実りの秋～食べて遊んで元気な体づくりをしましょう！

みずみずしいぶどうや梨、脂ののったさんまやさばなど
 たくさんの食べ物が旬を迎えます。人間はいろいろな食べ物を食べることで、
 体の栄養に組み替えていきます。そして、幼児期は、少しずつの「食経験」が
 味覚を育て、元気な体を育てていくことにつながります。秋は体を
 動かすのにも最適な時体を使ってたっぷり遊んでお腹を空かせ
 ちょっぴり苦手な食べ物（野菜等）にもチャレンジしましょう！



野菜を選んで食べよう

～同じ野菜でも中身が違います～

野菜に含まれている栄養素は体の中で様々な働きをしています。

よく食べる野菜やちょっぴり苦手な野菜はどのような栄養素が入っているか確認してみ
 ましょう！



【 野菜100gあたりに含まれる栄養素量 ランキング表 】

役割	細胞をつくる		細胞と細胞をつなぐ		細胞が増えるときに必要	
栄養素	ビタミンA		ビタミンC		葉酸	
	μg		mg		μg	
1位	モロヘイヤ	840	なばな	130	なばな	340
2位	人参	680	ブロッコリー	120	モロヘイヤ	250
3位	春菊	380	カリフラワー	81	ブロッコリー	210
4位	ほうれんそう	350	とうみょう	79	ほうれんそう	210
5位	とうみょう	340	ピーマン	76	アスパラガス	190
6位	かぼちゃ	330	ゴーヤ	76	春菊	190
7位	にら	290	モロヘイヤ	65	水菜	140
8位	おかひじき	280	水菜	55	サニーレタス	120
9位	小松菜	260	れんこん	48	オクラ	110
10位	なばな	180	かぼちゃ	43	小松菜	110

★色付きは「葉物野菜」です。

ほうれんそうや小松菜などの葉物野菜が上位にランキング
 されていますね！保育園給食では日常的に食べにくい葉物野菜
 を汁物、和え物、炒め物等、積極的に献立に取り入れ、こどもが
 食べやすいように切り方や味付け等の調理法も工夫しています。

