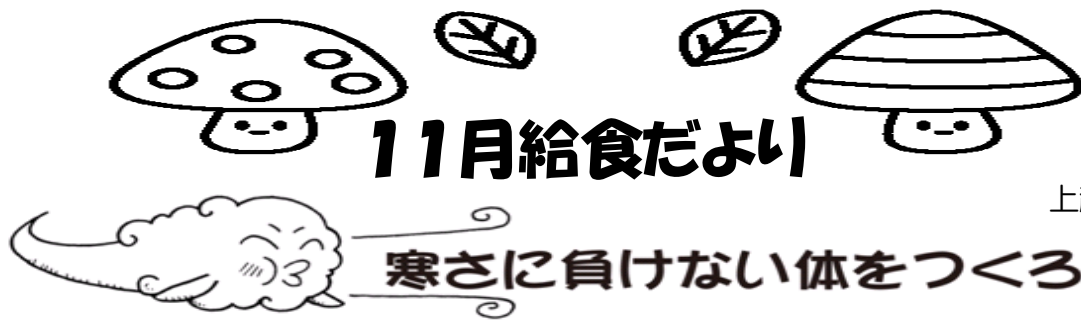




上越市幼児保育課

人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、感染症にかかりやすくなります。寒くなるこれからの季節は風邪などのウイルス感染が多くなります。日ごろから栄養バランスのよい1日3回の食事、体を使った遊び、十分な睡眠を心がけ、免疫力や抵抗力を高めましょう。

☆免疫力や抵抗力を高めるための食事のポイント

たんぱく質とビタミン類(ビタミンA・C・葉酸)をとることで、粘膜を強くします。

ビタミン類は、人の体で作り出せず、ビタミンCや葉酸は体に貯めこむことのできない栄養素で、野菜に多く含まれています。

～こどもの1日の野菜のめやす量～

㊤保育園給食では1日に必要な野菜の量の約1/2～1/3が取れるように献立作成しています。

	色の濃い野菜		色の薄い野菜	
		保育園		保育園
1～2歳	60g	20g	70g	50g
3～5歳	90g	25g	120g	65g

※保育園給食1食分の野菜の量だけでは1日に必要な野菜の量はカバーできません。

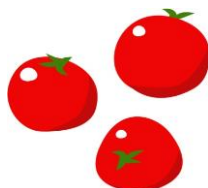


～簡単に手軽に食べれる野菜の一例～



ブロッコリー
1かけ 20g

※冷凍食品でもOK



ミニトマト
1個 15g

カット野菜



1袋 約150g

スティック野菜



1個 約100g

ご家庭で食べて欲しい野菜のめやす量

♪例えばこんな組み合わせ♪

1～2歳	ブロッコリー	1かけ	ミニトマト	2個	カットキャベツ	ひとつまみ
3～5歳	ブロッコリー	2かけ	ミニトマト	2個	カットキャベツ	1/2袋

まるごと食べられる野菜や冷凍野菜・カット野菜を上手に活用しましょう！！