

食育の知恵袋 94

あなただもスカスカの骨かも！

わたしはスカスカの骨です。とろもも口く...すくに折れてしまいます...どうか大丈夫にしてほしいのですが...

あれっ？ため息でてるよ。どうしたの？

10~40代女性の不足分

カルシウム摂取率グラフ

えー まあ子には関係ないよー

残念ながら女性のどの年代においても骨を作る材料となるカルシウムは不足気味！特に10~40代は少ないの！

小松菜おひたし 小鉢1杯分(70g)

ししゃも 2尾

牛乳 コップ1杯分

※厚揚げ 1/2枚でもOK

サクラエビをカレースプーン1杯プラスするとさらにアップ

もめんとうふ 約1/2丁

不足分のカルシウムはこれだけ！今の食事にプラスしてみよう

ジュースやインスタント食品のとりすぎはカルシウムの吸収を悪くするよ...まあ子ちゃん

今日から牛乳にするっ！

おかげで丈夫な骨に変われそうだよ！

骨は常に生まれ変わっているから毎日意識しようね。あと、運動も大事！しっかりとした強い骨になるよ

キクッ... 骨は常に生まれ変わっているから毎日意識しようね。あと、運動も大事！しっかりとした強い骨になるよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 93

おいしい！

お雑煮、おせち、おいしいものたくさん♡

ムクムク

おなかか はるな...

今日は「きときとやさしい村」よりゴボウさんがやってきたよ

大丈夫？

お雑煮やおせちの中によく登場しているよ

ゴボウさん

ボクはおなかのおそうじ隊！たくさん食べると、どんどんおなかの中がキレイになるヨ！

ゴボウの栄養といえは食物センイ便秘予防に効果バッチリ！

ふっ スッキリ

スッキリ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 96

黄緑
赤色
オレンジ色

野菜つって
色がきれいだね

ピーマンに
ニンジン…

みどり色
黒色

色の濃い野菜 (緑黄色野菜)

色のうすい野菜 (淡色野菜)

わしはどっち?

そうだねー野菜は色によつて 2種類にわけられるんだよ

色のうすい野菜は ビタミンC が多く、肌をきれいにしたり 骨や歯を丈夫にするよ

色の濃い野菜は カロチン (ビタミンA) が多く、皮膚を丈夫にしたり風邪を引きにくくするよ

食物繊維は両方に

野菜をたくさん食べて きれいで素敵な女子になれそう♡

わしは…?

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 95

まあ子ちゃん…悲しいの？

春は別れの季節…さみしい…

うん… 冬に食べてた お鍋に おでん… カニ…と お別れなんて あ…恋しいよ…

ガクッ…

「旬」の食べ物は おいしいし、栄養価も高いから 冬だけじゃなく 積極的に食べてね

夏は 王様が おいしそう だね…

フオ?

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 98

わっ! 山盛り
全部食べてもいいの~?

**もやし
簡単和え**

材料これだけ!
もやし1袋と
ツナ缶1缶

すぐに作れるからいいよ
5分でパパッとレシビだよ

作り方

- ①もやしを洗う
- ②お皿にのせ塩、コショウをふり、ラップをする
- ③電子レンジで3分ほどチン
- ④水気をきって、ツナ缶とポン酢しょうゆで和える

出来あがり~

おかわり

もやし袋はだいたい
200g。二皿全部食べれば
淡色野菜の二日目標量を
達成! ぜひ作って食べてみて

空っ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 97

野菜をたくさん
食べるって大変だなあ...

モクモク
パッパッ

まあ子ちゃん感心だね!
もつと楽に食べられる方法が
あるよ

アゴが
つかれた

野菜をたっぷり食べるコツ

- ①カサを減らそう → 加熱する
- ②残さず食べよう → つけ合わせの野菜も食べる
- ③野菜を食べる意識を → 毎食1~2皿が目安

せん切り
キャベツ

ツマ

王様も
火を通せば
食べやすく
なるのかな...

フフフ
ケイ
ケイ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 99

おいしいそうだね

えっへん

材料は2人分で
バナナ1本と
牛乳240ml

ミキサーに入れて
スイッチを押すだけ～

ママにバナナジュースの作り方を
教えてもらったから作ったの

すこいじゃない！
いっしょに野菜も入れると
もっと良いね

えへへ
ほめられた

野菜不足を
解消！

野菜ね！
わかった やってみる

スイカも…

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357