

食育 掲示 板

からだの調子をととのえる 野菜たち



野菜には、からだの調子をととのえる栄養素がたくさん入っています。ビタミンは、病気を予防してくれたり、体の成長を助けてくれたりします。食物繊維は、おなかの調子をととのえてくれ、食べるとうんちがよく出ます。

春野菜



キャベツ



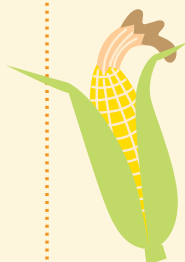
スナップエンドウ

たけのこ

夏野菜



レタス



とうもろこし



オクラ

秋野菜



にんじん



たまごねぎ



ごぼう

冬野菜



ながネギ



だいこん大根



ブロッコリー

オールシーズン野菜



もやし

もっとたくさん野菜を食べましょう！