

Let's start Morning Vegetable

# モーベジ!

食育通信 No.1



太白区では「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」(通称「モーベジ!」)を食育のテーマに、朝ごはんと野菜を食べることをすすめています。食育通信No.1では「朝ごはんを毎日食べる」「朝ごはんの内容が充実する」ための工夫やこれから行う食育の取り組みについてご紹介します。

## 朝あさ ごはん の チカラ



### ●からだの目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると睡眠中に下がった体温が上がり、朝から元気に活動できます。また、腸が刺激されるためスムーズな排便につながります。

### ●脳のエネルギー源

脳を働かせるエネルギー源は、睡眠中にほとんど消費されてしまいます。朝ごはんは脳のエネルギー源となり、集中力、記憶力が高まります。

### ●生活リズムが整う

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。肥満や将来の生活習慣病を予防するためにも、家族みんなで朝ごはんをしっかり食べましょう。

### ●健康力アップ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持のために必要な栄養素がたくさん含まれています。

1日の目標摂取量は大人350g、幼児(3～5歳) 240gが目安です。

トマト半分、きゅうり1本が約100gです。

### ●便秘予防

野菜に含まれる食物繊維は、腸の調子を整え、便通を良くする働きがあります。

### ●お腹も見た目も大満足

野菜は低エネルギーでありながら、カサが多く彩りもよいため、満腹感がでて見た目にも大満足! 食べにくい時は、煮たり、ゆでたり加熱すると食べやすくなります。味付けは濃くならないよう、幼児期から薄味を心掛けましょう。

## 野菜

やさいの  
チカラ



出典:八訂 食品成分表 2022 資料編 P86 女子栄養大学出版部

## 出来るところからはじめよう!

「あなたの朝ごはんに足りないものをプラスワン!」

### ステップ 1

朝ごはんを食べていない人は、**食べることを**プラスワン!



### ステップ 2

朝ごはんを食べている人は、**毎日食べることを習慣とし、足りないものを**プラスワン!



～朝ごはんにプラスワン～

まずは、何かを食べることから始め、**毎朝食べることを**目指そう!

少しずつおかずを増やして **朝にも野菜**を食べて 栄養バランスを整えましょう! **レッツ モーベジ 生活**

注意!!



裏面は  
野菜食育の「紹介」

親子で元気になろう♪

# モーベジ!食育の取り組み

食育は「食べる力」を育てることです。食べ物を選ぶ力、食事を準備する力、組み合わせを考えて食べる力など、生きるための基本となる大切な力です。太白区保健福祉センターでは、食育をサポートしています。食育を通じて親子で元気になりましょう!

## 今回の食育のテーマは「野菜」!



子育て世代は、野菜を食べる量があと100g足りないんだって!

子育て世代は忙しいからね。



あと100gだったら私(トマト)を半分食べれば足りるわよ♪

なるほどね!でも、野菜は苦手なお子さんも多いと聞くよ。野菜を子どもに食べてもらうために頑張っているお父さん、お母さんも多いんじゃないかな。



ぼくは子どもが苦手な野菜の代表選手…。だけど、ぼくと仲良くなれたら他の野菜のことも好きになってくれるんじゃないかな!

## 「野菜食育プログラム」の内容をご紹介します

気づき



### 食育通信(対象:保護者)

食育の取り組みや食育情報をご紹介します



共感



### 野菜食育エプロンシアター(対象:お子さん)

ピーマンを題材にした野菜が食べたくなるエプロンシアターです♪食育通信No.2では、お子さんに人気のピーマンレシピをご紹介します!



反復



### 食育ぬりえ「もーべじ!ぬりえ」(対象:お子さん)

ぬりえをしながらお友達や先生とエプロンシアターの内容を楽しく振り返ります。



継続



### 野菜摂取確認シート「野菜チャレンジャー」(対象:親子)

家で野菜を食べたら色をぬろう!  
色をぬりながらお子さんと野菜についてお話をしてみてくださいね。



## YouTubeでおいしい!楽しい♪動画を配信しています



太白区ではせんだいTube・太白区チャンネルで管理栄養士による“食の情報”を配信中♪ 離乳食や親子野菜レシピ、地元野菜の魅力など、おいしく楽しく役に立つ情報をお届けしています。ぜひご覧ください!



モーベジ

検索