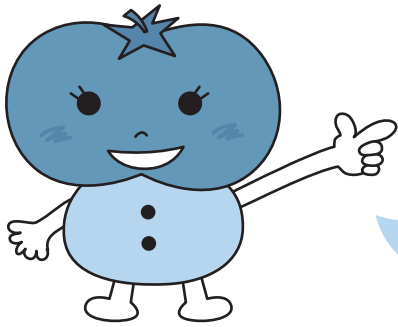


# 野菜をいっぱい食べよう！



皆さんは、毎日野菜を食べていますか。野菜には私たちの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。低カロリーで生活習慣病予防に効果的な野菜をいっぱい食べて健康に元気に暮らしましょう。

## カリウム

豊富なカリウムが体内の余分なナトリウムを排出するわ。高血圧予防は任せて。



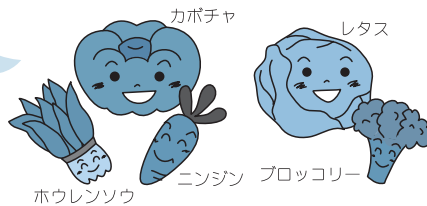
## 植物繊維

ぼくたち野菜に含まれる食物繊維は、便秘解消だけでなく余分なコレステロールの排出にも役立つぞ！さらに、血糖値の上昇も抑えるよ。

## 私たち野菜にはこんな働きがあるんだよ！

## ビタミンA

私たち緑黄色野菜にはビタミンAが豊富。肌の乾燥を抑えて、目の潤いを保ちます。がん予防にも効果があるのよ。



## ビタミンC

新鮮なぼくたちにはビタミンCがいっぱい。美肌効果があり、暑さや寒さからくるストレスなどからみんなを守るよ。



▲今年の春、珍しそうに枝豆の種をまいている様子。実った枝豆はゆでてみんなで食べました。子どもたちは大喜びでしたよ

**手作りの野菜は 新鮮で格別の味！**

野菜はできるだけ新鮮なものを食べたい。そんな思いを皆さんもお持ちではないでしょうか。今月は、自分たちで育てた取れたての野菜を味わっている人たちを紹介します。

「おいしい野菜ができるかな。毎日お水をあげるから、元気に育つてね」。そんな声が聞こえてきたのは新琴似児童会館の畑です。同児童会館では、野菜を育てる楽しさを体感し、取れたての野菜のおいしさを味わってほしいと子どもたちと一緒に野菜作りに取り組んでいます。

種まきや苗植えから草取りなどの日々の世話、収穫までを全て子どもたちが中心となって行っています。夏休み中も世話をしたり、成長する様子を観察したりと子どもたちはとても熱心です。小学一年生の中野魁斗くんは「小さな苗からたくさんトマトがなつてびっくりした。一生懸命に育てた野菜はとてもおいしかったよ」と話していました。

今では収穫したトマトやキュウリなどを友人にも食べてもらい、とても喜ばれているそうです。「毎日、朝と夕方の手入れが楽しみなんです。実が色付いているのを見つけるとうれしいですね」と、笑顔で話す安保さん。収穫するときや取れたての味の濃い野菜を口にしたときの喜びが、自分で野菜を作りたい気持ちです。

プランターで手軽に栽培できる野菜もたくさんあります。皆さんもぜひ野菜作りのだいたいの味を味わってみませんか。



▲うれしそうにトマトの色付き具合を確かめる安保さん