



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
今回の特集は「からだを作る野菜たち」。今までの「触育通信」で紹介してきた野菜たちが再登場です。おいしく食べて、感染症に負けない強いからだ作りをしてみましょう！

からだを作る三色食品群

からだを作る三色食品群レンジャー達を紹介します。今までの触育通信で紹介してきた野菜たちは、からだを作るうえでどんな役割を持っているのでしょうか？からだを作る三色食品群レンジャーに聞いてみましょう！

<p>からだを作る</p> <p>タンパク質、カルシウムなど</p> <p>大豆、大豆製品（豆腐、豆乳、納豆、油揚げ、みそなど）</p>	<p>からだを動かすものになる</p> <p>炭水化物、脂質</p> <p>じゃがいも、さつまいも、小麦、米、小麦製品（うどん、パスタなど）</p>	<p>からだの調子を整える</p> <p>ビタミン、ミネラル、食物繊維</p> <p>つるむらさき、オクラ、モロヘイヤ、たまねぎ、しいたけなど、きのこ類、ホワイト、アスパラガスなど、野菜類</p>
---	---	---



いままで触育通信で紹介された野菜たちが、からだを作る活躍をしているんだね！
三色食品群レンジャーの仲間の野菜をバランスよくとって、健やかなからだ作りをこころがけてみよう！

からだを作るうえで、どんな役割をはたしているかな？野菜たちに聞いてみよう

ねばねば野菜

カルシウム 骨をつくる
ビタミンC・E かぜをひきにくくする
食物繊維 うんちを出やすくする



とうもろこし

ミネラル、ビタミンB1、ビタミンB6 エネルギーを作るお手伝いをする



大豆

たんぱく質 からだをつくる
脂質 からだを動かす エネルギーになる
他、ビタミン、ミネラルなど



じゃがいも

炭水化物 からだをうごかす
ビタミンC かぜをひきにくくする
カリウム 筋肉を動かすお手伝い



たまねぎ

食物繊維 うんちを出やすくする
ビタミンC かぜをひきにくくする
他、ビタミンB1、B6、葉酸など



しいたけ

食物繊維 うんちを出やすくする
エリタデニン 血がさらさらになる
ビタミンD カルシウムの吸収をお手伝いする



触育通信編集部よりごあいさつ

保護者のみなさま、お子さまの進級・卒園おめでとうございます。
過ぎてみればあっという間かもしれませんが、慌ただしい日々の中で、毎日の献立を考えるのは大変です。触育通信では旬の食べ物、健康に大切な栄養について、楽しみながら知って、考えて、体験してもらえよう、毎月特集してきました。食への興味関心がひろがったり、食べられるものが増えたり、食事の時間が楽しくなったりすることに、少しでも役立てられていたら幸いです。これからもお子さまの健やかな成長と、みなさまの楽しい食卓を願っています。1年間ありがとうございました。



触育通信ニュース

直近1年間で食育授業の開催数が200回突破！

6250名もの子どもたちが参加したことに。授業の他、食育キットや畑ツアーなど好評開催中です。



公式 Instagram 更新中！

保育園での食育に役立つアイデアや、旬の情報、農家さん情報をお届けしておりますので、ぜひフォローしてチェックいただけますと幸いです♪



4月号予告「ベジリンク特集」

「農家さんと皆さんをつなぐ」をモットーに、給食で使うお野菜を毎日お届けしているベジリンクについて紹介します。野菜を通じて食育を学ぶ「触育通信」、皆さんが食べている野菜を実際に作っている農家さんの今をお伝えする「農家通信」、どこで作っているかがわかる「産直野菜マップ」などを通して食の大切さを伝えるベジリンクの活動を紹介しています。

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！
株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

