

こどもの栄養に関する動画をご紹介します。食事や栄養に関する心配事や質問があれば気軽にお声がけください。



何を食べていいかわからない時は
こちらを参考に♪



おやつの選び方や
量については
こちらを参考に♪

動画は、めばえ学園の公式YouTubeよりご覧になれます。
web上で「めばえ学園」などと検索しても動画は表示されませんので
めばえ学園のHP「食育だより」よりお進みのうえご覧ください。



しゅんぎく



<栄養効果>

- ・髪健康維持
- ・視力維持
- ・粘膜や皮膚の健康維持
- ・呼吸器系を守る働き
- ・骨を強くする働き
- ・高血圧症予防
- ・むくみ解消
- ・胃腸を活発にする働き
- ・咳や痰を抑える働き

春菊は、ちょっと苦みのある香りが特徴の葉野菜です。好き嫌いが分かれることもありますが、体にうれしい栄養がたっぷり含まれています。風邪をひきにくくする力や、骨を丈夫にする栄養が含まれていて、元気な体づくりに役立ちます。おひたしやスープに入ると、香りがやわらいで食べやすくなります。

さつまいも



<栄養効果>

- ・むくみ解消
- ・血圧の上昇抑制
- ・ストレス解消
- ・免疫力の強化
- ・活性酸の除去
- ・整腸作用
- ・生活習慣病の予防
- ・デトックス効果
- ・美肌効果

さつまいもは、ごぼうと並んで食物繊維がたっぷりの野菜です。お腹の調子を整えたり、便秘予防にも役立ちます。ビタミンも多く含まれていて、風邪をひきにくくしたり、元気な体づくりをサポートしてくれます。さらに、皮には体をサビから守る「ポリフェノール」という成分が含まれていて、健康を守る力もあります。