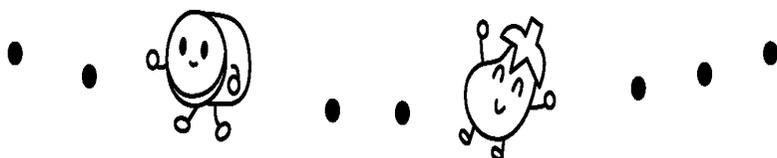


5年生 野菜について学習しました!

(6/14(火) 5 - 1、6/16(木) 5 - 2)

野菜の働き・緑黄色野菜について・野菜のゆで方について学習しました。1日にとる野菜の量は、300g(1日5皿の野菜料理)なので、サラダや炒め物などで野菜をたくさん使うことで、食べることができます。野菜の性質により、水からゆでる物と湯からゆでる物があるので、料理する時のために、覚えておきましょう!



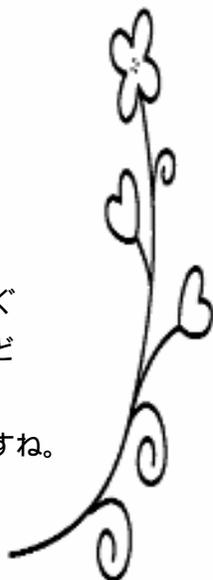
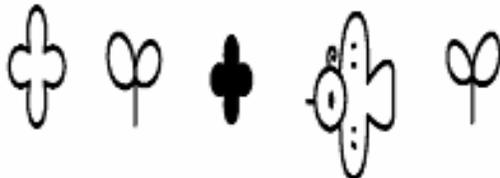
野菜には、ビタミンやミネラルが、豊富に含まれています。

野菜の働き

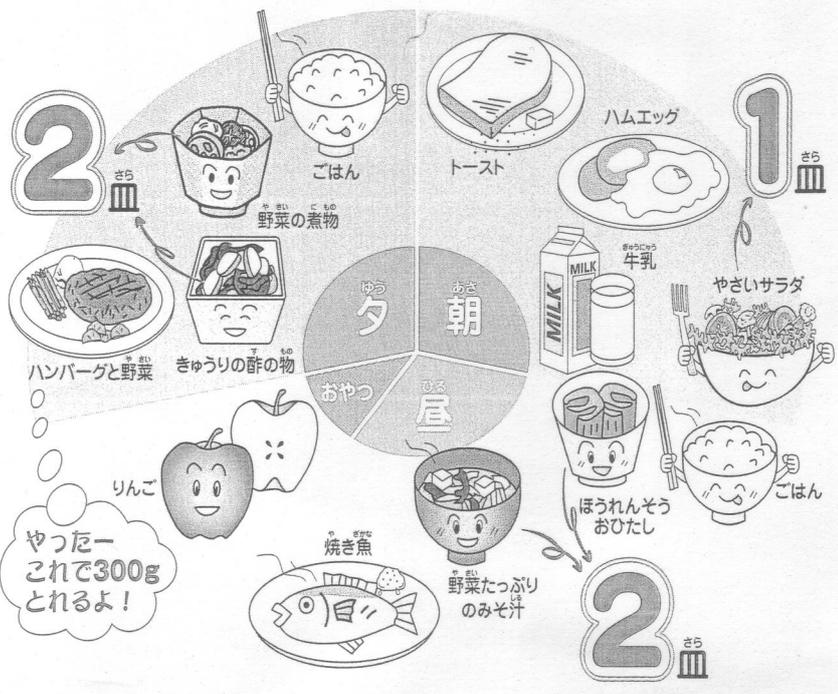
- 体の調子を整える
- 病気の予防
- 疲れにくくする
- 体をきれいにする
- 血液をサラサラにする
- 肌をツルツルにする(皮膚を丈夫にする)
- 食物繊維は、おなかの調子を整え便秘を防ぐなど

5年生は、ゆで野菜の調理実習をします。

家でも休日の朝ごはんに作ってみるのもいいですね。



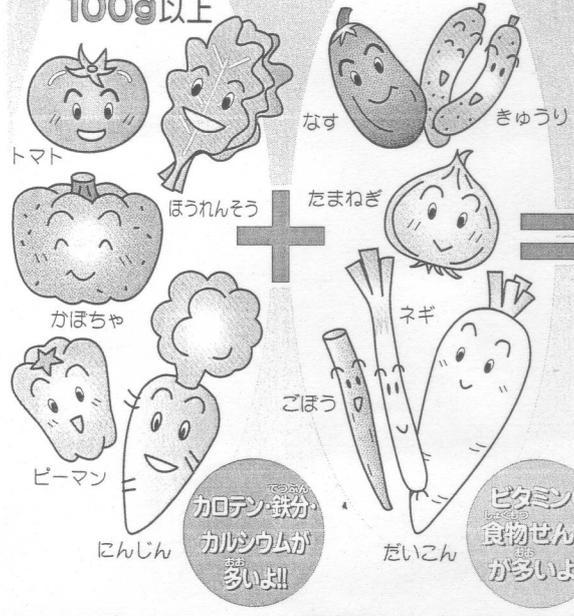
やさい くに さら た あさ ひる ゆう
野菜は1日5皿食べよう!1・2・2



くに やさい りょう
1日にとりたい野菜の量

りよくおうしよく やさい
緑黄色野菜
 100g以上

た やさい
その他の野菜



子どもは
300
 グラム
 (成人は 350g)

カロテン・鉄分・カルシウムが多いよ!!

ビタミンC・食物せんいが多いよ!!

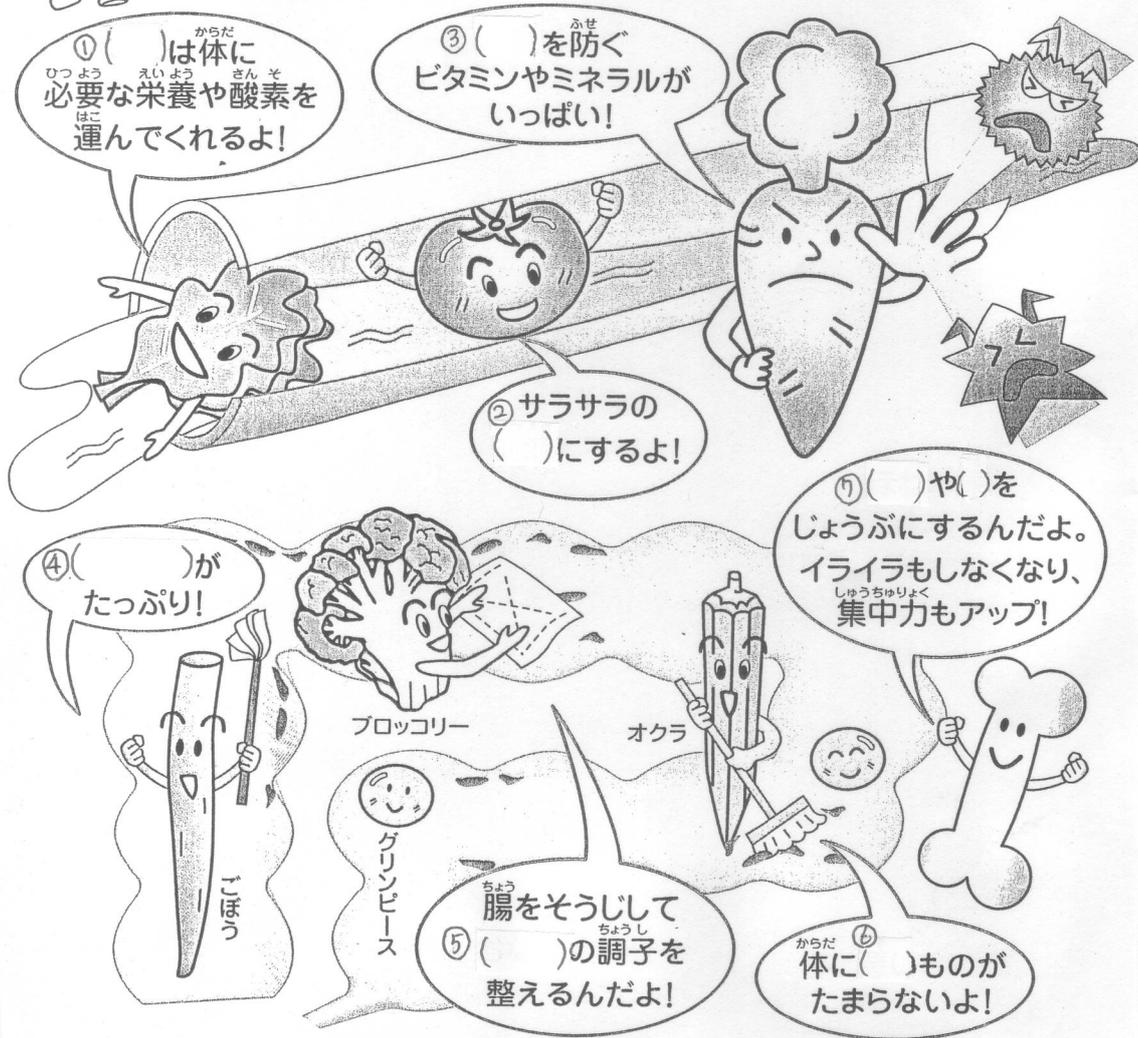
～野菜の働きについての復習～

()に当てはまる言葉を入れよう!

みんなは、何問わかるかな?



やさいのはたらき これがやさいパワーだ!



野菜の働きの答え

- ① ほうれん草 → 鉄分 ② トマト → 血液 ③ だいこん → 病気
- ④ ごぼう → 食物せんい ⑤ ブロッコリー → おなか ⑥ オクラ → 悪い
- ⑦ ほうね ⑧ 歯 → ほね 歯