

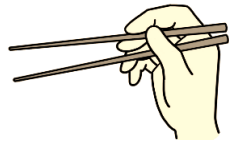


しょくせいかつ 食生活を、チェック！

3月は、1年間のしめくくりの月です。食生活についても、この1年間どうだったか、ふり返ってみましょう。できていなかったところは、なぜできなかったのかを一緒に考え、今後できるように、ご家庭でもお声がけください。



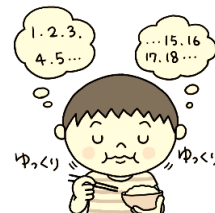
①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

春のキャベツはやわらかい！

季節によって食感が違う！

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。



ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富！

ビタミンCをはじめ、健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

アブラナ科の植物に

共通するがん予防効果！

キャベツなどアブラナ科の野菜には、がん予防に効果がある植物栄養素が多く含まれています。

胃腸のはたらきを整える成分も！

キャベツには潰瘍を防ぐビタミン様物質が多く、胃腸薬の原料の1つにもなっています。

玉のように丸く、葉の巻き具合もゆるく弾力があるのが春キャベツの特徴です。生でサラダやコールスロー、浅漬け、もちろんいためたり、煮込んでおいしいです。春の味をぜひ楽しんでください。

