

## 冬野菜をたくさんたべましょう



野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、毎日必要です。特に色の濃い野菜には、ビタミンAが豊富に含まれています。

また、ビタミンCは、野菜や果物からとらなければなかなか補うことができません。食物繊維には整腸作用があり、赤ちゃんの便秘予防にも役立ちます。

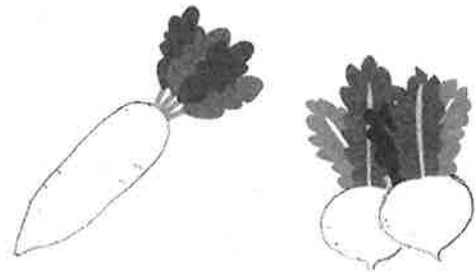
寒くなると、大根やかぶも甘味が増し、ほうれんそうや小松菜、白菜などの葉菜類も柔らかく味がよくなります。離乳食にも毎日とり入れてください。

### 大根 や かぶ

最初の頃はすりおろして煮る



大きめに切って柔らかく煮る



### 葉の野菜

最初の頃は葉先の柔らかい部分をよく茹でてすりつぶして煮る



きざみ煮にする（片栗粉等でとろみをつけて食べやすく仕上げる）