



野菜や果物が体に良いと聞くけれど、野菜はちょっと苦手な人も多いよね。  
野菜や果物を食べると、どんなふう体に良いのかな？

## 野菜や果物の食事が大切なのはなぜ？

**野菜や果物の栄養はなに？**  
食べ物にふくまれる栄養素は、たんぱく質、炭水化物、しぼう、ビタミン、ミネラルの5つに大きく分けられるよ。その中でも野菜や果物には、ビタミンがたっぷりふくまれているんだ。



**ビタミンってどんなもの？**  
ビタミンは、いろいろな栄養素が働くのを手助けする栄養素だよ。ビタミンがないと人間は栄養をとりこむことができず、生きていけないんだ。人間は体の中でビタミンをつくることはできないから、いつも野菜や果物を食べてビタミンを補う必要があるんだよ。

**主なビタミンの種類と働き**

<b>ビタミンA</b> 体の成長を助け、ねまぐや目を健康に保つよ。	<b>ビタミンB群</b> 体の成長や、栄養素がエネルギーにかわるのを手助けするよ。
<b>ビタミンC</b> 血管や皮膚の健康を保ち、風邪を予防するよ。	<b>ビタミンD</b> カルシウムやリンなどの吸収を助け、骨や歯を強くするよ。

特にかぼちゃ、ピーマン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜には、体に必要な栄養素がたくさんふくまれているよ。



### カボチャ

ビタミンAやビタミンCが多く、めんえき力を高めるよ。

### リンゴ

ビタミンCやおなかの調子を整える食物繊維が多くあるよ。

### オレンジ

ビタミンCが多く、風邪を予防するよ。

### トマト

ビタミンAやビタミンCが多く、めんえき力を高めるよ。

### ピーマン

加熱してもこわれにくい優秀なビタミンCを持っているよ。

### ビタミンの働き

すべてのビタミンは助け合って働くんだ。どれかが不足したりバランスがくずれるとうまく働かないよ。

カルシウム(ミネラル)はビタミンをいっしょにとると吸収がよくなるんだよ。



犬やネコなどの肉食動物は、人間とちがいで、体の中でビタミンをつくれるよ。

たんぱく質・炭水化物・しぼうは、ビタミンの助けでエネルギーになるよ。

ビタミンが足りなくなると風邪をひきやすくなったり、ひん血やはた荒れなどがおきるんだ。

## ビタミン発見の歴史

昔、ヨーロッパの船乗りたちの多くが、壊血病という病気に悩まされていたんだ。ひん血をおこしたり、皮ふから出血したりして死ぬこともある病気だよ。やがてオレンジを食べると壊血病を予防できることがわかり、ビタミンの発見へとつながったんだ。



### ホウレンソウ

各種ビタミンやミネラルがたくさんふくまれているよ。血液をサラサラにし、ひん血を防ぐよ。

### キャベツ

しんにたくさんのビタミンCがふくまれているよ。めんえき力を高め、胃腸や肝臓の働きを助けるよ。

### タコネギ

目にしみる成分がビタミンの吸収を高めるよ。疲労回復や血液をサラサラにしてくれるよ。

### ジャガイモ

ビタミンCがでんぷんに守られ、加熱しても失われにくいよ。



1日に必要だといわれている野菜の量は350グラムだって。野菜料理の約5分だよ。たくさん野菜を食べようね。

果物は1日に200グラム必要だといわれているよ。

## スクール探検隊

特色ある、面白い活動をしているみんなの学校の様子を探検します。

### 岐阜県本巣市立 根尾小学校

根尾小学校の近くには、1500年以上も生き続ける「淡墨桜」があり、その名をつけた「うすすみ班の活動」が伝統となっています。このうすすみ班は、1年生から6年生までがまざった班です。毎日の掃除、班遊び、サツマイモづくり、縄跳び、三世代交流会での餅つきなどに取り組んでいます。また、5月からは給食も班ごとに食べています。5・6年生が低学年の子に、活動の仕方を教えたり、はげましたりして、みんなで力を合わせてがんばっています。秋の「三世代交流会」では、地域の方といっしょに楽しく過ごします。みんなで育てたものをいっしょに料理して食べたり、

おじいちゃん、おばあちゃんに昔の遊びを教えもらったりします。さらに、子どもたちから参加者に手作りのプレゼントも渡します。また、根尾の自然を生かした総合学習にも取り組んでいます。5年生は、地域の方に教えてもらい、雪折れした桜の木や竹を無駄にしないようにと、桜の木のブローチを作ったり、薪にしたりしました。さらに、竹炭づくりにもチャレンジしました。出来上がった竹炭や桜の木の薪を「おくださん」(かまど)の燃料として、豚汁やお餅を作って美味しくいただいています。

## みんなのおたよりコーナー

愛知県名古屋市立比良小学校6年生のお友達から「デジタル」号についての おたよりが届いたよ。  
デジタルは便利だって書いてあったけど、うちのデジタル体重計の電池がなくなった時、体重が計れなかったです。おばあちゃんの家には、特集にのってアナログの体温計があるよ。

すごくいい所に気づいてくれたね！ デジタル機器にはいろいろな機能があって便利だけど、電気がないと動かない不便な面もあるんだよ。アナログにも良いところがあるから、デジタルとアナログを上手く使いこなしたいね。

「電気こどもシリーズ」では、今回の特集についての感想や「～について特集してほしい」といった希望などを募集しているので、どしどし送ってね。おもしろいおたよりを送ってくれた人の中から何人かのお友達に「野菜・果物を紹介した本」を送ります。

## どっちが正解クイズ

ヒントは、必ずこの新聞のどこかに書いてあるからよく見てね！

- 問題** 人間は体の中でビタミンをつくらることができる？
- 答え** ①つくることができる  
②つくることができない
- 正しく答えた人の中から抽選で50名に「図書カード」をプレゼントします。
- 前号のクイズ 1(ある)か0(ない)かで表された情報をなんという？
- 答え=②デジタル

## 「クイズの答え」や「おたより」の送り方

「クイズの答え」や「おたより」(どちらか一つでもいいよ!)といっしょに次の①～④を記入して送ってね。  
①学校名 ②市(町村)立 ③小学校と必ず書いてね。(例)名古屋市立 中電小学校  
④学年・組 ③名前 ④感想  
●しめ切り:5月25日 賞品は6月15日までに校長先生あてに送ります。  
はがきのあて先 〒461-8680 中部電力 電気こどもシリーズ係 ホームページからも送れるよ!  
<http://www.chuden.co.jp/kids/denkiper/>