



どの部分を食べているのだろう？

令和 7 年 9 月 22 日
北空知圏学校給食センター

野菜は体の調子を整えるビタミンや、おなかの調子をよくする食物繊維がたくさん含まれています。毎日の食事にとっても大切な野菜ですが、私たちはどの部分を食べているのでしょうか？ 野菜には根、茎、葉、花、実、種など、いろいろな部分があります。どこの部分を食べているかを知ると、野菜のことがもっと好きになるかもしれませんね。

